Luigi Mondo
Stefania del Principe
LE INCREDIBILI
PROPRIETÀ TERAPEUTICHE DEL
CLORURO
DI MAGNESIO
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Luigi Mondo
e Stefania Del Principe

# LE INCREDIBILI PROPRIETÀ TERAPEUTICHE DEL CLORURO DI MAGNESIO

# Indice

# Introduzione

In questi ultimi anni stiamo assistendo a un fenomeno che coinvolge tutto il pianeta: l'allarmante aumento delle malattie. Se da una parte è pur vero che, rispetto al passato, si conoscono nuove cure per contrastarle e che la durata della vita media è andata allungandosi, è anche vero che siamo ben lungi dalla soluzione definitiva e che, in gran parte, si stanno solo sopprimendo i *sintomi* di un evidente generalizzato malessere.

Da dove proviene questo diffuso malessere? Quale può esserne la causa? A nostro avviso, questo disagio proviene da un unico, grande, problema mondiale: la cosiddetta “civilizzazione”. Civilizzazione intesa come *progresso forzato*, o imposto, ovvero un modo di organizzare la società e l'esistenza dei suoi appartenenti che è andato premiando la standardizzazione degli stili di vita, a scapito della qualità della vita stessa. Abbiamo così più meccanizzazione e meno umanità; più produzione e meno tempo per se stessi; più globalizzazione e meno individualità; più tecnologia e meno natura. Un'escalation che ha prodotto un *modus vivendi* apparentemente più moderno o al passo con i tempi e più “ricco” di comodità, ma che ci ha allontanato sempre più dal nostro vero essere.

I segni di questa tendenza sono sotto gli occhi di tutti: se tale progresso, infatti, avesse davvero portato il mondo a una reale crescita e maturità o, se preferite, evoluzione, non dovremmo fare quotidianamente i conti con il disagio, l'insoddisfazione, la difficoltà di vivere e di restare in salute che tutti noi, chi più chi meno, manifestiamo somaticamente con i numerosi disturbi fisici e psicologici che ci affliggono.

Il *lato negativo* del progresso ha contaminato tutti gli ambiti di vita, e l'alimentazione è uno di questi. È ormai un fatto acquisito che molti dei problemi di salute derivino dalla nostra alimentazione e, poiché ci dobbiamo nutrire ogni giorno, questo fa sì che regolarmente “alimentiamo” questi problemi.

Per quanto possa sembrare strano, l'industria alimentare è una tra le maggiori fonti d'inquinamento al mondo: dell'ambiente, del nostro corpo e… della nostra mente.

La società odierna ci ha messo a disposizione cibi “più pratici”, già pronti, colorati, saporiti e invitanti; sempre accessibili, anche fuori stagione. Tuttavia, con la comodità e la praticità è parallelamente diminuita la qualità: assumiamo così cibi ricchi di calorie, gusto e additivi, ma, per converso, privi di reale nutrimento. Ciò che portiamo tutti i giorni nelle nostre tavole contiene, nel migliore dei casi, il 10% dei microelementi essenziali che avrebbero dovuto esserci in origine, se fossero stati rispettati una serie di requisiti: per esempio la coltivazione biologica, la non raffinazione, la raccolta al reale punto di maturazione, la conservazione idonea, la consumazione pressoché immediata, la giusta cottura o non cottura.

Questa situazione, che è certamente tra le prime cause dell'insorgere di malattie, è anche e soprattutto causa della grave carenza di magnesio che ormai tutti noi, cronicamente, manifestiamo.

# I parte

# Un elemento essenziale per la salute

## Importanza del magnesio

Il magnesio è un elemento vitale ed essenziale per il buon funzionamento del nostro organismo. La sua importanza è paragonabile a quella del calcio e del potassio. È fondamentale per il metabolismo di grassi, proteine, zuccheri; per la coagulazione del sangue e per il buon funzionamento del sistema cardiocircolatorio.

È presente nel corpo umano nella misura di circa lo 0,05% del peso totale (in media 25 g), di cui il 70% è concentrato nei tessuti ossei, il 29% nei tessuti muscolare e nervoso, nei reni e nel fegato e il restante 1% nel plasma.

Il magnesio è indispensabile per il benessere dell'organismo. È essenziale per il corretto funzionamento di oltre trecento reazioni enzimatiche. Vista la sua implicazione in molteplici reazioni organiche, la sua carenza può provocare molti disturbi, tra cui confusione mentale, insonnia, sindrome da stanchezza cronica, ansia, irritabilità, disfunzioni intestinali, debolezza muscolare e problemi all'apparato cardiovascolare.

Gioca un ruolo basilare in svariati processi metabolici, come quello della produzione di energia attraverso la trasformazione del glucosio, nella produzione delle proteine e nella replicazione cellulare. È di primaria importanza anche per il sistema nervoso, poiché esplica un effetto sedativo sulle cellule neurali e contribuisce a mantenere la carica elettrica cellulare. Quando questo minerale viene a mancare le cellule nervose non riescono più a trasmettere correttamente gli impulsi, creando una sorta di ipereccitabilità (cellulare).

In situazioni di stress l'organismo usa in dosi massicce il magnesio per cercare di riportare la calma e la tranquillità. Si entra, di conseguenza, in un circolo vizioso in cui si ha sempre più bisogno di magnesio. Spesso, in seguito a periodi stressanti, si avvertono le prime avvisaglie della carenza di questo minerale anche a livello muscolare, per cui si accusa inizialmente qualche piccolo, quasi impercettibile, dolore, fino a che questi non divengono veri e propri crampi.

Vi sono poi periodi della propria vita in cui si ha una fisiologica carenza di magnesio, in particolare in età avanzata e, nelle donne, durante il ciclo mestruale.

Come accennato, si trova abbondantemente negli alimenti integrali, nei legumi e nella frutta secca.

Il magnesio interviene efficacemente nella prevenzione di molte malattie cardiovascolari e nei calcoli renali. Recenti ricerche hanno mostrato che, in soggetti morti a causa di un arresto cardiaco o di un infarto, il livello di magnesio era di gran lunga inferiore alla norma. Livelli troppo bassi di magnesio possono provocare spasmi coronarici, riducendo drasticamente il flusso sanguigno al muscolo cardiaco, a cui il magnesio permette la regolare contrazione.

Il suo apporto equilibrato, poi, garantisce la solubilità del calcio nelle urine, importante per prevenire i calcoli renali. Per ricevere un adeguato apporto giornaliero un adulto dovrebbe assumere 400-500 mg di magnesio al giorno.

## Il professor Delbet

È allo scienziato francese Pierre Delbet che si deve la scoperta delle straordinarie proprietà del cloruro di magnesio.

Internista, primario e docente universitario, nel 1889 si accorse che, più antisettici si adoperavano per la pulizia delle ferite, meno il corpo riusciva ad attivare i naturali meccanismi di autodifesa: questo perché, oltre a uccidere batteri nocivi, gli antisettici decimavano anche le cellule sane. Il risultato era che più utilizzavano degli antibatterici più la probabilità d'infezione cresceva. Si rese così conto che questi ultimi distruggevano i globuli bianchi e modificavano le albumine, rendendo la ferita un *terreno fertile* per i batteri. Alla luce di ciò il professor Delbet ebbe a pensare: “Al posto di indebolire il sistema immunitario, non sarebbe meglio rafforzarlo, ottenendo al tempo stesso una guarigione naturale?”.

Nel 1914, allo scoppio della guerra, venne inviato nell'ovest della Francia in qualità di medico in forza alle truppe. Lì si rese conto ancor di più che c'era qualcosa che non funzionava nel sistema di cura: vide i soldati stare sempre più male, nonostante le cure mediche. A tal proposito disse: “Gli antisettici imperversavano ovunque e i risultati erano deplorevoli!”.

Sempre più convinto di dover trovare una soluzione al problema, si dedicò completamente allo studio della fagocitosi: la capacità naturale delle cellule di eliminare elementi ritenuti nocivi all'organismo. Studiò e testò diverse sostanze “non antisettiche” (che non attaccano direttamente i batteri). Una delle prime che scoprì fu il cloruro di sodio, il quale aumentava considerevolmente il processo naturale di fagocitosi. Un grande risultato per Delbet: nessun'altra sostanza studiata dalla medicina moderna prima di allora poteva eguagliare simili effetti. Tuttavia, ben presto si rese conto che il “siero ipertonico” (al 14 per mille) aveva l'effetto collaterale di distruggere i globuli bianchi.

Non soddisfatto continuò con le sue ricerche, provando a utilizzare il cloruro di manganese e poi lo stronzio, il calcio… sino ad arrivare al cloruro di magnesio, con il quale constatò che la fagocitosi aumentava, sia in quantità che in potenza, di ben il 75% rispetto al cloruro di sodio e senza gli effetti collaterali di quest'ultimo. Dopo numerosi test, stabilì che la diluizione ideale è al 12,1 per mille, poiché aumentando la concentrazione, paradossalmente, diminuisce l'effetto.

I risultati ottenuti da Delbet con questo elemento erano a dir poco incredibili: finalmente era possibile curare una ferita o un'infezione senza l'utilizzo di antibatterici, stimolando solamente le naturali difese organiche.

A seguito di questa scoperta proseguì nelle ricerche per studiare in quali altri ambiti era possibile godere delle virtù di questo rimedio. Iniziò verificando se gli effetti benefici si riscontrassero anche all'interno dell'organismo e non solo all'esterno. I risultati furono anche qui più che sbalorditivi: la citofilassi (*l'esaltazione della vitalità delle cellule*, come la definiva lui) aumentava dal 129% al 333%. Inoltre, la soluzione non appariva per niente tossica, sia per via orale che per via endovenosa o peritoneale (cioè attraverso la membrana che riveste i visceri all'interno della pancia).

In anni e anni di studi e test non notò alcun effetto di tossicità anche a dosi elevate, anzi, ebbe

a scoprire che l'assunzione per via orale di questa sostanza donava un senso di euforia, energia e maggiore resistenza fisica. La flora batterica intestinale veniva inoltre rafforzata, eliminando al tempo stesso i batteri patogeni presenti nell'intestino.

Provando anche su se stesso gli effetti del cloruro di magnesio, notò che le lesioni pre-cancerogene di cui soffriva da tempo scomparvero del tutto, nonostante negli anni precedenti avesse subito tre operazioni senza ottenere alcun successo. In questo stesso ambito il professor Delbet constatò anche che, mentre il cloruro di magnesio pare arrestare e, in alcuni casi, far regredire l'evoluzione dei tumori, il carbonato di magnesio sortisce l'effetto opposto: la accelera.

Secondo lui, una simile azione era possibile grazie al *cloruro* e non allo *ione* magnesio. I due elementi, tuttavia, agendo in sinergia producono un sorprendente effetto che, secondo le ricerche, risultava efficace anche contro gravi malattie infettive di cui allora l'unica cura sembrava essere il vaccino. Insieme al professor A. Neveu, condusse altre ricerche incentrate su queste patologie, ottenendo buoni risultati anche nei casi di poliomielite che, presi per tempo, riuscirono a curare.

***Padre Beno J. Schorr***

*Era professore di fisica, chimica e biologia al Collegio di Santa Caterina a San Paolo, in Brasile.*

*All'età di 61 anni iniziò ad accusare delle dolorosissime fitte alla colonna vertebrale a causa del cosiddetto "becco di pappagallo", una sporgenza ossea di natura patologica definita incurabile dai medici. Il professore si sarebbe dovuto accontentare di assumere farmaci che gli permettessero di lenire temporaneamente il dolore. Purtroppo, il problema con gli anni peggiorò sempre più, a tal punto che fu costretto a stare quasi tutto il giorno seduto. Perfino dormire era divenuto un tormento.*

*Tempo dopo, recatosi a Porto Alegre per un convegno a cui partecipavano altri scienziati gesuiti, incontrò padre Suarez, che gli mostrò un piccolo libretto sul cloruro di magnesio, a sua volta scoperto dal gesuita spagnolo padre Puig. Padre Suarez gli raccontò che anche sua madre soffriva dello stesso disturbo, al punto da non poter più camminare, e che soltanto in seguito all'assunzione costante di cloruro di magnesio aveva potuto tornare a deambulare, sentendosi decisamente meglio.*

*Dopo quell'incontro decisivo, padre Beno decise di assumerne una dose di miscela tutte le mattine. Dopo soli venti giorni, e per la prima volta dopo anni, riuscì a dormire bene, svegliandosi senza accusare i dolori lancinanti a cui era ormai rassegnato. Infine, dopo quaranta giorni, non avvertì più alcun dolore, ma solo una leggerissima sensazione di pesantezza, e nei mesi a seguire ebbe a dichiarare al riguardo: "Mi sento agile e mi piego quasi come un serpente […] Le pulsazioni del cuore, che prima erano inferiori ai 40 battiti, sono ritornate normali. Il mio sistema nervoso è ristabilito e molto più lucido. Il sangue, decalcificato, è fluido. Le frequenti, acute, fitte al fegato sono scomparse. Molti chiedono cosa mi stia succedendo, poiché, a giudicare dall'aspetto, sembro ringiovanito. Infatti, ho riacquistato la gioia di vivere".*

## L'alimentazione ai giorni nostri

L'RDA o fabbisogno di magnesio raccomandato è di 420 mg al giorno per un adulto. Questo, tuttavia, è un valore minimo, cioè atto a garantire la mera sopravvivenza dell'organismo.

Nel passato, neanche troppo remoto, si utilizzavano alimenti integrali e sale non raffinato. Questa dieta, abbinata a un consumo medio di pane di appena 500 g garantiva un apporto di almeno 900 mg di magnesio pro-capite al giorno. Il “moderno” pane raffinato contiene più o meno 35 mg di magnesio (su 100 g di prodotto), contro i 100 mg del pane dei nostri nonni… e pensare che la loro dieta era considerata “povera”!

Va da sé che, se il contenuto di elementi utili è quasi del tutto scomparso dai cibi, questa situazione ha come conseguenza una minore assunzione degli stessi. Ecco, quindi, che gli scompensi e i problemi di salute sono parallelamente andati aumentando.

Nel 1932 il ricercatore Schrunipf-Pierron condusse un'indagine sui contadini egiziani, notando che con la loro dieta riuscivano ad assumere quasi 2 g di magnesio al giorno. In seguito stabilì che non era un caso se l'incidenza di vari tipi di cancro era dieci volte inferiore rispetto a quella riscontrata nelle nazioni europee, e ben cinquanta volte inferiore nel caso del cancro allo stomaco. In più, lo stato generale di salute della popolazione era di gran lunga migliore: erano rari anche i casi di raffreddore, polmonite e altri malanni. In età avanzata i contadini godevano di ottima salute, senza lamentare la maggior parte degli acciacchi che affliggono le popolazioni occidentali. Le donne, poi, riuscivano ad allattare senza problemi i figli almeno fino ai primi due anni di vita.

Tutto questo dovrebbe farci riflettere sul modello di vita che conduciamo e sul tipo di alimentazione che adottiamo. I “poveri” di allora erano più sani dei “ricchi” di oggi, perché mangiare di più non significa stare meglio: è senza dubbio preferibile mangiare un po' meno, ma in maniera sana, che ingurgitare grandi quantitativi di cibo privo di elementi vitali, ma strabordante di calorie.

## Un additivo alimentare

In alcuni casi il magnesio può essere utilizzato come additivo alimentare. Il codice per identificarlo nelle etichette è E 511.

### Contenuto di magnesio nei diversi alimenti

(Attenzione: la cottura prolungata riduce
del 75% la quantità originale)

| **Alimento** | **Magnesio** (mg/100g) |
|---|---|
| Arachidi (tostate) | 183 |
| Banana | 29 |
| Broccoli | 30 |
| Cereali al mais | 6 |

| | |
|---|---|
| Cioccolato al latte | 50 |
| Cioccolato fondente | 91 |
| Cocco fresco | 46 |
| Cozze | 44 |
| Fagioli cotti | 40 |
| Grana | 63 |
| Latte | 10 |
| Mandorle | 300 |
| Mele | 4 |
| Miele | 3 |
| Miglio decorticato | 160 |
| Noce del Brasile | 225 |
| Noci | 158 |
| Pane bianco | 20 |
| Pane integrale | 85 |
| Parmigiano | 43 |
| Patate al forno | 25 |
| Pistacchi | 158 |
| Prosciutto crudo | 26 |
| Riso bianco | 6 |
| Riso integrale | 110 |
| Salame | 34 |
| Seppie | 32 |
| Sesamo (semi) | 200 |
| Spinaci | 80 |
| Tacchino cotto al forno | 28 |
| Triglia | 33 |
| Uovo (tuorlo) | 14 |
| Yogurt (intero, scremato) | 17 |
| Zucca semi (tostati) | 532 |

## Contenuto di magnesio in alcune delle acque minerali più commercializzate

| **Acqua** | **Magnesio** (mg/litro) |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Amorosa | 0,6 |
| Fabia | 4,1 |
| Ferrarelle | 20,0 |
| Gaudianello | 52,0 |
| Lete | 17,5 |
| Levissima | 1,7 |
| Mangiatorella | 1,6 |
| Panna | 6,9 |
| Rocchetta | 3,5 |
| San Pellegrino | 52,5 |
| San Benedetto | 29,4 |
| Sangemini | 15,2 |
| Santa Croce | 4,6 |
| Santagata | 20,0 |
| Uliveto | 33,5 |
| Vera | 12,8 |

da “L'acqua minerale in età pediatrica”, Ferrarelle S.p.A. (http://www.ferrarellespa.it/it/pdf/AcquaeBambino.pdf).

**Altre acque minerali**

| **Acqua** | **Magnesio** (mg/litro) |
|---|---|
| Acqua Arve | 124,0 |
| Acqua Fucoli | 89,0 |
| Acqua Santa di Chianciano | 172,0 |
| Acqua Rossa | 150,9 |
| Aemilia | 71,4 |
| Ambra | 51,84 |
| Ausonia | 63,6 |
| Ciappazzi | 107,0 |
| Courmayeur Fonte Youla | 67,0 |
| Crodo Valle d'Oro | 54,0 |
| Donata | 71,9 |
| Fonte Gaudianello | 51,0 |
| Fonte Margherita | 131,0 |
| Fonte Regina | 109,0 |
| La Vittoria | 110,0 |

| | |
|---|---|
| Lavaredo | 70,8 |
| Pergoli di Tabiano | 54,0 |
| Pozzillo | 75,0 |
| Regina | 119,16 |
| San Ciro | 78,2 |
| San Lorenzo | 315,0 |
| San Marco | 90,6 |
| San Martino | 69,0 |
| San Paolo | 77,4 |
| San Silvestro | 80,2 |
| Sant'Andrea | 56,0 |
| Santa Lucia | 66,0 |
| Telese | 73,0 |
| Tettuccio | 64,4 |
| Toka | 50,2 |
| Vitologatti | 147,0 |

da http://www.paginegolose.it/acqua15.html.

## I vari tipi di magnesio

In natura il magnesio non si trova mai allo stato puro o come elemento isolato, ma sempre in associazione con l'ossigeno, il carbonio, il cloro, lo zolfo, il silicio e altri minerali.

Il magnesio (Mg) è un metallo leggero di colore bianco/argento. È un elemento che si trova in abbondanza nella crosta terrestre, e ne costituisce circa l'1,93%. È utilizzato per diversi scopi, dall'industria all'agricoltura.

Quello che comunemente conosciamo e che viene utilizzato per produrre gli integratori è in realtà un sale organico derivato. Tra i più comuni troviamo il magnesio carbonato ($MgCO_3$) o pidolato o, ancora, il *sale amaro* (detto anche “sale inglese” o Sale di Epsom), cioè solfato di magnesio ($MgSO_4$). L'ossido di magnesio è utilizzato contro l'acidità gastrica, mentre il carbonato svolge la funzione di alcalinizzante.

Ci sono poi altri composti formati da sali organici e da minerali, come per esempio i citrati, gli aspartati e gli orotati, che si caratterizzano per un'elevata biodisponibilità: il magnesio, cioè, svolge al meglio la sua funzione penetrando adeguatamente all'interno della cellula.

Vi è tuttavia una sostanziale differenza tra il cloruro di magnesio ($MgCl_2$), di cui tratteremo in questo libro, e il magnesio che assumiamo come integratore. Di fatto, il cloruro di magnesio è un sale formato da più elementi: il magnesio (*ioni magnesio*) e il cloro (*ioni cloruro*). Viene estratto principalmente dall'acqua di mare, a cui deve il caratteristico sapore amaro, che ne è particolarmente ricca. È un sale incolore, facilmente solubile e molto sensibile all'umidità.

Il cloro, sotto forma di cloruro, è l'anione presente in maggior quantità nel plasma, nel sangue

e negli spazi intercellulari. È di vitale importanza per l'equilibrio elettrico tra l'interno e l'esterno della membrana cellulare e come componente essenziale dei succhi gastrici.

## Il cloruro di magnesio

Come accennato, il cloruro di magnesio si trova naturalmente nell'acqua di mare, in cui ha una concentrazione media di 7,5 g per litro. Per tale motivo, consumare *sale marino integrale* in sostituzione del normale sale da cucina (cloruro di sodio) garantisce un apporto equilibrato di questo indispensabile minerale e di altre sostanze e microelementi molto utili all'organismo.

Nel sale naturale, infatti, il cloruro di magnesio è presente in forma colloidale, ovvero in una forma altamente *biodisponibile*. Lo ritroviamo anche in alcuni cibi quali i cereali integrali e la farina integrale macinata a pietra. Il pane integrale, cotto nel forno a legna, dovrebbe contenerne circa 2 g/kg.

Il cloruro di magnesio non è da considerarsi alla stregua di un farmaco; bensì quale integratore o alimento quasi totalmente privo delle controindicazioni che, in genere, si accompagnano ai prodotti chimici. Risulta quindi particolarmente utile integrare la propria dieta con questo elemento, proprio in virtù del fatto che, a causa del tipo di vita che conduciamo oggigiorno, non riusciamo ad assumerlo in dosi adeguate tramite gli alimenti industriali, raffinati e poveri di elementi vitali.

Poiché l'effetto benefico sull'organismo svanisce non appena si smette di utilizzarlo, per godere dei suoi pregi e assicurarsi una buona salute, in particolare dai 40 anni in su, sarebbe opportuno assumerlo regolarmente e quotidianamente.

## Dove si trova

Lo si può acquistare, in forma cristallizzata, in farmacia. Viene venduto in sacchetti predosati da 33 g, senza bisogno di ricetta medica. Una volta acquistato deve essere conservato al riparo dall'umidità, perché essendo un sale tende ad assorbirla divenendo “mieloso” o, peggio, liquefacendosi.

## Preparazione casalinga

Preparare in casa una soluzione a base di cloruro di magnesio è molto semplice: si acquista in farmacia il sale cristallizzato e lo si scioglie in 1 litro d'acqua minerale. Per uso interno si utilizzano, normalmente, 25 g per litro d'acqua (al 25 per mille) tuttavia, la ricetta originale di padre Beno J. Schorr si prepara con 33,3 g per litro.

Il prodotto ottenuto ha un sapore molto amaro. Per renderlo più gradevole si può aggiungere il succo di un limone.

In caso di malattie croniche, in generale bisogna assumere un bicchiere due volte al giorno, preferibilmente a digiuno o almeno una mezz'ora prima dei pasti.

Si consiglia di conservare in bottiglie di vetro la soluzione.

## Preparare da soli il cloruro di magnesio

In Giappone si chiama nigari (termine che deriva da *nigai*, amaro) ed è adoperato per far cagliare il latte di soia nella preparazione del tofu.

Il nigari è composto essenzialmente da cloruro di magnesio (circa il 97%). Questa percentuale è dovuta alla preparazione casalinga, che conserva un 3% circa di altre sostanze quali il solfato di magnesio (o Sale di Epsom), il cloruro di calcio e potassio e altri oligoelementi essenziali.

Nella produzione del nigari il cloruro di sodio viene invece totalmente eliminato.

Questo prodotto casalingo, se vogliamo, è un composto ancora più completo del cloruro di magnesio cristallizzato acquistabile in farmacia, ed è utilizzabile con gli stessi dosaggi e le stesse modalità.

**Procedura di preparazione***:*

*prendete 2 kg di sale marino integrale non lavato e bagnatelo bene con dell'acqua minerale fredda (meglio ancora se riuscite a utilizzare acqua marina). Riponete il tutto in un sacchetto di tela bianca (in mancanza potete formare il sacchetto raccogliendo i capi di un telo), chiudetelo all'estremità in alto con un cordino e appendetelo in una stanza buia per circa 48 ore. Al di sotto di esso ponete un recipiente in vetro per raccogliere le gocce che fuoriusciranno dalla tela. Il liquido che ne uscirà naturalmente e che raccoglierete è il cloruro di magnesio, o nigari*.

## Alcuni tipici utilizzi

## Malattie in fase acuta

(Febbre, mal di gola, infezioni ecc.)

Per adulti e bambini sopra i 5 anni d'età:
– 125 ml (un bicchiere medio) da una a quattro volte al giorno.

All'inizio l'assunzione delle dosi può essere ravvicinata nel tempo (per esempio, due ore di intervallo tra l'una e l'altra), e successivamente diradata (per esempio, ogni sei-dodici ore).

Per bambini sotto i 5 anni:
– 6 mesi: 20 ml;
– 1-2 anni: 60 ml;
– 3 anni: 80 ml;
– 4 anni: 100 ml;

Al termine della malattia

– 125 ml (adulti) ogni sei-dodici ore;
– 20 ml - 100 ml (bambini, a seconda dell'età) ogni sei-dodici ore.

Effetto preventivo

Da assumere durante periodi critici:
– 125 ml la mattina appena svegli e la sera prima di coricarsi (adulti);
– 20 ml - 100 ml la mattina appena svegli e la sera prima di coricarsi (bambini).

## Contro le micosi

Applicare esternamente e localmente sulle zone colpite una soluzione a base di cloruro di magnesio al 16 per mille, più volte al giorno.

### Tabella generale

| | |
|---|---|
| Uso esterno: | |
| (ferite, infezioni cutanee, ascessi ecc) | |
| – cloruro di magnesio | 16,5 g |
| – acqua | 1 litro |
| Uso interno: | |
| – cloruro di magnesio | 25 g |
| – acqua | 1 litro |
| Ricetta di padre Beno J. Schorr: | |
| – cloruro di magnesio | 33,3 g |
| – acqua | 1 litro |
| Sciroppo per bambini: | |
| – cloruro di magnesio | 25 g |
| – sciroppo semplice | 100 g |

Uso: 1 cucchiaio più un bicchiere d'acqua.

## Altre forme di utilizzo

## Cloruro di magnesio iniettabile

In genere, sotto questa forma lo si può trovare in fiale acquistabili in farmacia dietro presentazione di ricetta medica, composte da 5 g di cloruro di magnesio in 20 ml di soluzione fisiologica.

Le fiale iniettabili di solito si utilizzano in situazioni particolarmente gravi, come, per esempio, in caso di infezione da tetano. Devono essere somministrate unicamente da personale

medico esperto per via endovenosa (l'intramuscolare è molto dolorosa) e iniettate molto lentamente: per completare l'operazione occorrono in media 20 minuti. Attualmente in commercio si trovano le fiale prodotte dai laboratori francesi Lavoisier (www.lavoisier.com).

È possibile preparare da sé soluzioni iniettabili nei casi d'emergenza, in mancanza di fiale già pronte. Anche in questo caso è molto importante rivolgersi a un medico esperto, in grado di consigliare la giusta diluizione in base al tipo di malattia, l'età della persona e così via.

**Formula:**

| | |
|---|---|
| Cloruro di magnesio cristallizzato | 30 g |
| Plasma di Quinton | 100 ml |

## Soluzione per via parenterale "Myer's cocktail"

È una soluzione ideata dallo specialista americano John Myers, un medico di Baltimora, nel Maryland.

A differenza della tradizionale soluzione iniettabile di cloruro di magnesio, questa è ulteriormente arricchita di elementi essenziali come vitamine e minerali. Questo tipo di composizione è stata studiata per la cura di molti disturbi, tra cui allergie alimentari, sindrome da intestino irritabile, malattia di Crohn, fibromialgie, infezioni, asma, insufficienza cardiaca, malattie cardiovascolari, problemi respiratori, spasmi muscolari e altro ancora.

John Myers sembra aver ottenuto effetti sorprendenti anche per patologie molto gravi, tuttavia molti dei suoi scritti e i risultati delle ricerche sono andati perduti.

**Myer's Cocktail**

| | |
|---|---|
| – Cloruro di magnesio cristallizzato (diluzione al 20%): | 2-5 ml |
| – Complesso vitaminico B: | 1 ml |
| – Vitamina C (222mg/cc): | 1-30 ml |
| – Calcio glicerofosfato: | 2-5 ml |
| – Idrossicobalamina (Vit. B12) 1000mcg/cc: | 1 ml |
| – Piridossina idrocloridrato (Vit. B6) 100mg/cc: | 1 ml |
| – Dexpanthenol (Vit. B5) 250mg/cc: | 1 ml |

## Compresse di cloruro di magnesio

Sempre più aziende commercializzano delle compresse a base di cloruro di magnesio (di norma si trovano in formato da 1 g ognuna), acquistabili in erboristeria o nelle farmacie specializzate. Tuttavia, a nostro avviso, nonostante siano indubbiamente più pratiche, in alcuni casi non sortiscono lo stesso effetto del sale cristallizzato e diluito in acqua.

## Esistono controindicazioni?

I professori Delbet e Neveu, durante tutto il periodo di sperimentazioni, non hanno riscontrato reazioni gravi o intolleranze. A tal proposito il dottor Neveu affermò: “La paura di causare una nefrite non deve impedire l'uso del cloruro di magnesio. Non ho mai riscontrato casi del genere fra i numerosissimi malati ai quali ho fatto seguire la terapia magnesiaca”.

Neppure negli anni a seguire, nelle sperimentazioni a opera di terapeuti “moderni”, sono stati registrati significativi effetti collaterali o casi di ipertensione, come si tende generalmente a credere, dal momento che questa sostanza viene identificata come “sale”.

Tuttavia, in caso di nefrite, emofilia, ipertensione o di altre malattie consigliamo di rivolgersi sempre al proprio medico curante.

## Gravidanza e allattamento

Studi recenti dimostrano che proprio le carenze di magnesio possono provocare disturbi durante la gestazione. L'eclampsia, la nausea e la tossiemia sono solo alcune di queste manifestazioni: in moltissimi casi, infatti, si è notata una carenza di tale minerale. Questo pare sia dovuto al fatto che la gestante deve garantire dosi adeguate di questa sostanza anche al feto e l'alimentazione sbilanciata moderna non è sufficiente a coprire il fabbisogno di due individui contemporaneamente.

Se questa carenza dovesse poi essere trasmessa anche al feto, pare possano insorgere in seguito diversi disturbi nel nascituro, quali una predisposizione alle convulsioni, a disturbi dell'intestino e persino alla SIDS (Sudden Infant Death Syndrome), ovvero la cosiddetta “morte in culla”.

Su questo argomento sono stati svolti diversi studi, tra cui quello del dottor J. L. Caddell, *The apparent impact of gestational magnesium (Mg) deficiency on the sudden infant death syndrome (SIDS)*. In questo e altri testi in cui riporta le sue ricerche in questo campo, lo scienziato ipotizza che un deficit di magnesio nel lattante può provocare una sorta di shock anafilattico improvviso che induce la morte in culla. Inoltre, prova che un'integrazione di magnesio nei neonati elimina o riduce drasticamente i problemi respiratori.

Nel 2007, dei ricercatori dello Stanford University Medical Center, negli Usa, hanno dimostrato che il magnesio (solfato) riduce il rischio di parto prematuro e di convulsioni nelle donne che presentino pre-eclampsia.

Prima di assumere del cloruro di magnesio in gravidanza, è comunque sempre opportuno rivolgersi al proprio medico curante.

## Effetto lassativo

L'assunzione di cloruro di magnesio provoca un effetto leggermente lassativo, tuttavia di norma non procura i tipici mal di pancia o crampi addominali dei purganti.

Se questa manifestazione provoca deciso fastidio, è sufficiente diminuire la dose. È bene però ricordare che questa azione lassativa è in qualche modo benefica per l'organismo, perché lo purifica dalle tossine. In genere si presenta durante le prime assunzioni. Più si è, per così dire, intossicati, più l'effetto lassativo è evidente. Questo, in genere, diminuisce sino a sparire nel prosieguo della cura.

## Una considerazione importante sull'utilizzo del cloruro di magnesio

Purtroppo, come accennato, gli alimenti che troviamo oggi sul mercato sono impoveriti della quasi totalità delle sostanze nutritive, di conseguenza anche del magnesio.

Poiché molti di noi si trovano nella condizione di dover supplire a queste carenze mediante l'utilizzo di integratori, è bene sottolineare che, anche se l'utilizzo del cloruro di magnesio quale integratore è senz'altro valido, sarebbe meglio poter assumere questi elementi essenziali attraverso l'alimentazione: in questo modo potremo assorbire al meglio le sostanze necessarie e godere di una maggiore biodisponibilità, cosa che si traduce in benefici effetti sull'organismo e la salute.

Un primo passo in questa direzione può essere, per chi ne ha la possibilità, quello di attrezzare un piccolo fazzoletto di terra a orto biologico. Qui si potranno coltivare gli ortaggi e le verdure da consumare freschi. Chi invece non ha la possibilità di avere un suo orticello può rivolgersi, per esempio, ai cosiddetti Gruppi d'Acquisto Solidale (Gas) per approvvigionarsi dei prodotti desiderati. Attraverso questi Gruppi è possibile altresì verificare l'autenticità e la qualità del metodo di coltivazione e conservazione. Un'altra realtà che si sta affermando sempre di più è quella dei Farmer's market (www.mercati delcontadino.it), dove si ha la possibilità di acquistare direttamente dai contadini produttori.

# II parte

# Interagire con erbe, alimenti e vitamine

## Il corpo che parla

In Occidente non esiste la cultura di osservare il corpo per comprenderne lo stato di salute. In Oriente invece ci sono diverse tecniche diagnostiche che si basano su questo, molte delle quali fanno parte della Medicina Tradizionale Cinese (MTC). Utilizzate per millenni da medici agopuntori, omeopati e altri, in alcuni casi si rivelano più esatte degli esami di laboratorio.

Riportiamo qui sotto alcuni tipi di diagnosi che è possibile utilizzare da sé. Tenete tuttavia presente che in caso di disturbi o malattie è sempre necessario rivolgersi al proprio medico curante ed evitare le autodiagnosi.

## Diagnosi della lingua

La diagnosi della lingua si effettua controllando diversi elementi quali la forma, il colore, la superficie e i margini.

Se ad esempio la lingua si presenta tendente al giallo, si potrebbe sospettare un eccesso di bile nella cistifellea; se invece il colore è rosa pallido, tendente al bianco, è indice di una carenza di ferro nell'organismo. Un colore biancastro alla base denuncia un problema all'intestino; se questa patina si presenta diffusa su gran parte della lingua, allora potrebbe significare che gli organi coinvolti sono diversi. Quando ci si trova di fronte a una lingua con un colore tendente al blu, questo potrebbe essere indicatore di disturbi cardiaci.

Nel caso si tratti di un problema di assorbimento del cibo, si noteranno le impronte lasciate dai denti sui bordi della punta della lingua. Infine, è necessario controllare la linea centrale della lingua: se presenta delle deformazioni e non è lineare, è molto probabile che vi siano delle malformazioni alla colonna vertebrale.

Le varie aree o punti della lingua, poi, sono associate a specifici organi del corpo umano, proprio come accade per la reflessologia plantare. Per comprendere al meglio l'origine del disturbo, quindi, è necessario individuare qual è l'area in cui vi è uno sbiadimento, variazione di colore, depressione o altro.

**Diagnosi della lingua**

- Malassorbimento del cibo (segni lasciati dai denti)
- Colon sensibile (patina biancastra)

- Colon intossicato (patina bianca)
- Disturbi cronici al colon (crepe nella lingua)
- Apparato gastrointestinale intossicato (patina biancastra con la concomitanza di bordi rossi)
- Bronchite (presenza di schiuma localizzata)
- Polmonite (si presenta di colore beige, marroncino)
- Polmoni delicati (depressione della lingua)
- Disturbi renali (patina biancastra)
- Problemi al cuore (patina biancastra)
- Mal di schiena a livello delle vertebre cervicali (linea curva alla punta)
- Mal di schiena localizzato a livello lombare (linea curva al centro)
- Mal di schiena localizzato al livello lombosacrale (linea curva alla base)
- Emozioni trattenute (linea mediana fortemente marcata)
- Paura o ansia continui (avvallamenti)

## Diagnosi delle unghie (onicoscopia)

Un aiuto alla comprensione dello stato di salute di una persona può arrivare anche dall'osservazione cognitiva delle unghie. Osservando con attenzione l'aspetto delle unghie, come per esempio il colore, la lucentezza ed eventuali macchie, possiamo valutare potenziali problemi di salute e comprendere lo stato generale dell'organismo.

Secondo questo tipo di diagnosi, la presenza di strie sull'unghia è indice di diversi disturbi. Se queste si presentano trasversalmente rispetto all'unghia potremmo essere di fronte a un problema cronicizzato, mentre una disposizione longitudinale è indice di scarso o mancato assorbimento dei cibi.

Le macchie bianche che a volte compaiono sulla superficie sono segno di una carenza di calcio e zinco. Un colore pallido delle unghie potrebbe essere il campanello d'allarme di una lieve anemia. Cerchiolini bianchi potrebbero invece segnalare la presenza di acidi urici, tossine o scorie nell'organismo. Una predominanza di colore blu indica disturbi all'apparato cardiocircolatorio, mentre una tendenza spiccata al giallo suggerisce la presenza di disturbi epatici o biliari.

La lunetta posta alla base dell'unghia dovrebbe essere chiara: se è marcatamente rossa potrebbe indicare insufficienza cardiaca.

Una particolare forma detta “a becco di pappagallo” suggerisce disturbi dell'apparato respiratorio o tosse cronica. Questa caratteristica si presenta con maggior frequenza negli accaniti fumatori.

Quando vi accingete ad analizzare le unghie per farvi un'idea dello stato di salute, prima di trarre le vostre conclusioni confrontate i dati ottenuti con quelli che potrete conseguire anche dalla diagnosi della lingua per avere un'ulteriore conferma.

Si può estendere l'analisi dell'unghia anche valutando i dati forniti dalle dita, come un insieme unico. Ogni dito, infatti, ha un suo organo corrispondente. Per esempio, l'anulare corrisponde ai reni: se sono presenti delle macchie bianche sull'unghia di questo dito significa che il calcio

potrebbe essersi depositato a livello renale ed è in atto una possibile calcolosi.

**Diagnosi delle unghie**

- Tosse cronica o problemi all'apparato respiratorio (unghia a “becco di pappagallo”)
- Denutrizione (la superficie presenta piccoli scalini)
- Malassorbimento dei cibi (strie longitudinali visibili ed evidenti al tatto)
- Malnutrizione, ma anche febbre o malattie croniche (visibili strie trasversali)
- Carenza dei minerali calcio e/o zinco (diffuse macchie bianche)

## Interagire con erbe, alimenti e vitamine

Il cloruro di magnesio, anche se non è una panacea, può essere utile in diverse situazioni.

Per potenziarne l'effetto può essere vantaggioso, a seconda dei casi, assumerlo insieme a vitamine, erbe o alimenti. Inoltre, il cloruro di magnesio, disintossicando e ripulendo l'intestino, fa sì che le vitamine e i principi attivi introdotti nell'organismo siano assorbiti meglio e risultino maggiormente biodisponibili.

Ecco alcuni esempi di utilizzo pratico del cloruro di magnesio, in associazione ad altri rimedi naturali, nella cura dei disturbi più comuni.

## Influenza

**Decotto**

Ingredienti: echinacea, salice, alloro, scorza di limone, chiodi di garofano, zenzero.

Preparazione: preparare il decotto con tutti gli ingredienti, esclusa la scorza di limone. Filtrare e poi aggiungere la scorza intera del limone e un cucchiaio di miele.

Consigli d'uso: una tazza tre volte al giorno.

**CURIOSITÀ**

*Nel Nord America, gli Amerindi utilizzavano il rizoma dell'echinacea per curare moltissimi disturbi, tra cui anche i morsi di serpente.*

**Tisana**

Ingredienti: timo, eucalipto, sambuco in parti uguali.

Preparazione: versare un cucchiaio del composto in una tazza d'acqua bollente. Coprire 10 minuti, filtrare e aggiungere un cucchiaino di miele di eucalipto e una spolverata di cannella in polvere.

Consigli d'uso: una tazza tre volte al giorno.

***IL MIELE DI EUCALIPTO***

*Il miele di eucalipto è particolarmente ricco di enzimi. È uno dei migliori mieli per la cura delle malattie da raffreddamento, per sciogliere il catarro, curare l'asma, calmare la tosse. Inoltre, è un antisettico delle vie respiratorie e urinarie. Depura a fondo l'intestino.*

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml ogni due ore all'inizio dei sintomi;
– 125 ml ogni sei ore il giorno seguente.

**Aromaterapia**

In 50 ml d'olio vegetale aggiungere 2 gocce d'olio essenziale di cannella, 5 di limone, 5 di lavanda, 3 di timo, 3 di eucalipto e 5 di cajeput.
Miscelare bene e spalmarne una piccola quantità sul petto, più volte al giorno.

## Raffreddore

**Tisana**

Ingredienti: timo serpillo, salvia, menta, tiglio in parti uguali.

Preparazione: versare una presa della tisana ottenuta in una tazza di acqua molto calda. Lasciare in infusione 10 minuti coprendola bene, quindi filtrare con un colino. Aggiungere una grattugiata di zenzero fresco e un cucchiaino di miele.

Consigli d'uso: una tazza due-tre volte al giorno.

**Decotto**

Ingredienti: cannella, chiodi di garofano, salsapariglia in parti uguali.

Preparazione: portare a ebollizione l'acqua con tutti gli ingredienti per circa 3-5 minuti. Spegnere il fuoco e lasciare in infusione per 20 minuti. Aggiungere una grattugiata di zenzero e dei cubetti di scorza di limone.

Consigli d'uso: due-tre volte al giorno.

**La cura con il cloruro di magnesio**

1) Instillare alcune gocce di cloruro di magnesio, diluito al 20%, nelle cavità nasali e nell'orecchio (in quest'ultimo solo una goccia).

2) 150 ml di soluzione da assumere tre volte al giorno.

**CURIOSITÀ**

*Nel 1928, il medico americano Richard Simmons scoprì che i virus dell'influenza e del raffreddore riescono a penetrare all'interno del nostro organismo attraverso l'orecchio interno (nel labirinto). Dieci anni dopo, alcuni ricercatori tedeschi presero spunto dagli studi di Simmons, arrivando a risultati sorprendenti. Riuscirono a contrastare il virus dell'influenza instillando nell'orecchio soltanto della semplice acqua ossigenata (perossido di idrogeno al 3%). L'importante è agire fin dai primissimi sintomi, avvertono tuttavia gli studiosi.*

**Aromaterapia**

Suffumigi con 5 gocce d'olio essenziale di menta piperita, 5 gocce di timo e 5 di cajeput miscelate in un cucchiaio di sale marino integrale.
Successivamente versare la miscela in acqua bollente e respirarne i vapori.

**CURIOSITÀ**

*Gli indigeni della Nuova Caledonia usavano disinfettare l'acqua con un parente del cajeput, il niaouly, altresì conosciuto come gomenolo (da qui l'olio gomenolato).*

## Insonnia

**Tisana**

Ingredienti: passiflora, meliloto, melissa.

Preparazione: una presa di tisana in una tazza di acqua calda. Coprire bene e lasciare in infusione 10 minuti. Aggiungere della scorza d'arancia tagliata a dadini e un cucchiaino di miele di lavanda.

Consigli d'uso: una tazza mezz'ora prima di coricarsi.

**Decotto**

Ingredienti: radice di valeriana, melissa.

Preparazione: bollire la radice di valeriana in acqua calda per 5-6 minuti. Spegnere il fuoco, aggiungere una manciata di foglie di melissa e lasciare in infusione per 15 minuti. Filtrare e aggiungere un cucchiaio di miele di fiori d'arancio per tazza.

Consigli d'uso: una tazza mezz'ora prima di coricarsi.

**CURIOSITÀ**

*L'aroma della melissa attira in maniera inspiegabile i gatti, che adorano strofinarsi sui suoi fiori.*

### La cura con il cloruro di magnesio

60 ml due volte al giorno, la mattina a digiuno e la sera lontano dai pasti. Il cloruro di magnesio svolge un'azione euforizzante e calmante allo stesso tempo.

### Aromaterapia

Versare 3 gocce di olio essenziale di mandarino, 3 gocce di olio essenziale di neroli e 3 gocce di olio essenziale di camomilla su un fazzoletto che andrà posto accanto al cuscino, appena prima di coricarsi.

## Febbre

### Tisana

Ingredienti: alloro, ribes nero.

Preparazione: scaldare 250 ml d'acqua calda e aggiungere una manciata di foglie di alloro e ribes. Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare, aggiungere la scorza del limone tagliata a cubetti e un cucchiaino di miele di eucalipto.

Consigli d'uso: tre volte al giorno, sino a miglioramento.

**CURIOSITÀ**

*L'alloro (*Laurus nobilis*) era considerato simbolo di gloria: non a caso qualcuno lo utilizza ancora come augurio di buon auspicio per il giorno della laurea. Il temine laurea, infatti, significava in origine "corona di alloro".*

### La cura con il cloruro di magnesio

– 125 ml ogni due ore all'inizio dei sintomi.
– 125 ml ogni quattro-cinque ore quando la febbre si è abbassata lievemente.

**Aromaterapia**

Versare in una bacinella con acqua fredda un cucchiaio di sale marino integrale in cui avrete miscelato 5 gocce di olio essenziale di limone, 5 di lavanda, 3 di alloro e 2 di timo.
Fare delle spugnature imbibendo un panno di lino nell'acqua e posizionandolo su aree vascolarizzate come testa, ascelle, inguine.

## Cellulite

**Tisana**

Ingredienti: betulla, vite rossa, olmaria.

Preparazione: una manciata di foglie e fiori in una tazza d'acqua calda, con l'aggiunta di un pizzico di bicarbo-nato di sodio (per facilitare lo scioglimento dell'*acido betuloretico* contenuto nella betulla). Tenere in infusione per 10-15 minuti, quindi filtrare con un colino. Aggiungere della scorza d'arancia e limone e un cucchiaino di miele di castagno.

Consigli d'uso: due tazze al giorno, a digiuno.

**CURIOSITÀ**

*Si narra che con la corteccia di betulla si realizzassero le cosiddette "verghe" utilizzate tradizionalmente dai littori, magistrati Romani.*

**Decotto**

Ingredienti: gambi di ciliegio, semi di finocchio, frutti di ippocastano, radice di tarassaco.

Preparazione: versare la droga in acqua fredda e lasciar bollire per circa 5 minuti, quindi spegnere il fuoco e lasciare in infusione per circa 20 minuti.

Filtrare e aggiungere un cucchiaino di miele di castagno.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml la mattina a digiuno con la spremuta di un piccolo limone intero.

**Aromaterapia**

Preparate una miscela con 50 ml di olio di calendula, 10 gocce di olio essenziale di cipresso, 10 di arancio e 5 di limone. Miscelare bene e praticare un lieve massaggio agli arti inferiori e

nelle zone colpite (dal basso verso l'alto, nella direzione di corrente del sangue venoso), due volte al giorno.

## Dermatite

**Tisana**

Ingredienti: foglie di ribes nero, olmo campestre.

Preparazione: versare una manciata di foglie in una tazza d'acqua bollente, filtrare e aggiungere un cucchiaino di miele d'acacia.

Consigli d'uso: due o tre tazze al giorno.

**CURIOSITÀ**

*Presso alcune popolazioni l'olmo è simbolo di disgrazie e sfortuna, a causa del fatto che con questa pianta si producevano bare e fruste.*

**Decotto**

Ingredienti: radice di tarassaco, radice di bardana, liquirizia.

Preparazione: porre la droga in 1 litro d'acqua fredda, dopodiché portate a ebollizione per 5 minuti. Spegnere il fuoco e lasciare coperto in infusione per una mezz'ora circa.

Consigli d'uso: Bere a sorsi durante la giornata.

**La cura con il cloruro di magnesio**

Per via interna: 125 ml di cloruro di magnesio la mattina a digiuno con alcune gocce di gemmoderivato di olmo campestre se la pelle è umida, di cedro del Libano se la pelle è molto secca o di noce se vi sono batteri. I gemmoderivati dovrebbero preferibilmente essere assunti alla diluizione 1DH.

**CURIOSITÀ**

*Il cedro è l'unica pianta che può vivere sino a 3.500 anni d'età. Il seme, per germogliare, impiega ben 40 anni.*

Per via esterna: compresse imbevute di cloruro di magnesio e infuso di centella asiatica.

**Aromaterapia**

Preparare una miscela a base di olio di calendula, olio essenziale di camomilla romana, lavanda ed elicriso. Applicare sulla cute lesa, più volte al giorno.

## Artrite - artrosi

**Tisana**

Ingredienti: tiglio, sambuco, olmaria, rosa canina (ricetta originale pubblicata non integralmente nel Formulario Nazionale, parte C, allegato alla F.U. edizione IX).

Preparazione: una manciata in una tazza di acqua calda. Tenere in infusione 10 minuti, ben coperto, quindi filtrare.

Consigli d'uso: sorseggiare più volte durante la giornata.

**CURIOSITÀ**

*L'olmaria è la diretta antenata della moderna aspirina. L'acido salicilico è stato scoperto per la prima volta nel 1839 proprio nei fiori di* Spiraea ulmaria. *Nel 1859 venne riprodotto sinteticamente in laboratorio dal chimico tedesco Hoffmann, che lo modificò provocandone l'acetilazione, ottenendo così una nuova sostanza: l'acido acetilsalicilico, altrimenti detto Aspirin (nome originale tedesco). Il nome deriva da a-, che sta per acetil; -spir- da spirea e -in, un suffisso adottato tradizionalmente in medicina. Questo nuovo farmaco fu prodotto e messo in commercio la prima volta dalla casa farmaceutica Bayer.*

*Dovendo scegliere, sarebbe meglio orientarsi verso il rimedio originale naturale, cioè la pianta, che, non privata della totalità dei suoi componenti, agisce in maniera globale proteggendo lo stomaco dai disturbi gastrici provocati dall'acido salicilico, cosa che, ahimè, non fa l'aspirina sintetica.*

**Pomata da applicare sulle parti doloranti**

Pestare una buona quantità di drupe di alloro e poi ricoprirle con acqua. Portare a ebollizione e continuare la cottura per circa mezz'ora. Lasciare raffreddare bene per un paio d'ore, quindi raccogliere con un contagocce la “pellicola” che si è formata sulla superficie dell'acqua: trattandosi di grassi, galleggeranno. Essi si presenteranno di colore verdastro ed emaneranno un buon profumo di alloro. Pesare il prodotto ottenuto e miscelare con una quantità uguale di strutto o altra sostanza grassa. Aggiungere alcune gocce d'olio essenziale di cajeput, limone e ginepro, oppure di tintura madre di brionia.

Applicare sulle zone colpite più volte al giorno.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi, con la spremuta di un limone intero.

**Aromaterapia**

Miscelare olio essenziale di origano (6 ml), di ginepro (6 ml), di cipresso (3 ml) e di trementina (12 ml) in 180 ml di tintura di zenzero e 500 ml di alcolato di rosmarino (*formula di Valnet*).
Massaggiare le parte doloranti con il composto, più volte al giorno, anche dopo la scomparsa dei sintomi.

**CURIOSITÀ**

*Nella* Saga della Colonizzazione *di Harry Turtledove vi sono degli alieni a cui lo zenzero fa l'effetto di una droga, provocando dipendenza e desiderio sfrenato di sesso.*

*Si dice che la saga sia ispirata alle presunte proprietà afrodisiache dello zenzero.*

## Colite

**Tisana**

Ingredienti: tiglio, achillea, mirtillo.

Preparazione: un cucchiaio in una tazza di acqua calda. Lasciare in infusione per 10 minuti, quindi filtrare. Aggiungere un cucchiaio di miele di corbezzolo.

Consigli d'uso: due tazze al giorno.

**La cura con il cloruro di magnesio**

125 ml la mattina a digiuno e la sera prima dei pasti, con l'aggiunta di qualche goccia di gemmoderivato di mirtillo.

**Aromaterapia**

Spugnature calde con oli essenziali di camomilla romana, lavanda, maggiorana e menta piperita. Imbibire un panno di lino in acqua tiepido calda con gli oli essenziali e posizionare localmente sull'addome.

## Ferite

**Tisana**

Ingredienti: fiori di echinacea e di iperico.

Preparazione: lasciare in infusione per 10 minuti in acqua calda, quindi filtrare.

Consigli d'uso: imbibire una garza sterile nella tisana (fredda) e applicare sulle zone colpite.

**CURIOSITÀ**

*L'iperico contiene una sostanza, chiamata* ipericina, *che dona un colore rosso rubino all'olio quando viene miscelato con la pianta. Per tale motivo viene anche chiamato "erba di san Giovanni", in ricordo del sangue versato dal biblico santo fatto decapitare da Erode.*

### Unguento

Riempire un vasetto di vetro scuro con fiori di iperico appena colti e coprire con olio d'oliva o di lino. Chiudere bene e lasciar macerare il composto al sole per circa quindici giorni. Al termine, l'olio sarà divenuto di un bel colore rosso rubino. Filtrare con un panno di lino e conservare al riparo dalla luce. Applicare sulle ferite all'occorrenza.

L'olio di iperico si può anche acquistare già pronto nelle erboristerie.

### La cura con il cloruro di magnesio

Applicare sulla ferita o sulle zone colpite una soluzione al 16%, più volte al giorno.

### Aromaterapia

Preparare una miscela a base di olio di calendula e oli essenziali di tea tree, camomilla romana e lavanda.

## Gengive infiammate

### Tisana

Ingredienti: piantaggine, salvia.

Preparazione: un cucchiaio raso in una tazza d'acqua calda. Lasciare in infusione per 10 minuti, quindi filtrare e aggiungere il succo di un limone.

Consigli d'uso: sciacqui orali, più volte al giorno.

**CURIOSITÀ**

*Nel* Volo dei sette ibis *(libro alchemico) la piantaggine è annoverata tra le piante magiche.*

### La cura con il cloruro di magnesio

Fare degli sciacqui orali più volte al giorno, con l'aggiunta di tintura di mirra.
Lo stesso preparato può essere utilizzato per effettuare spennellature locali.

### Aromaterapia

Preparare una miscela a base di olio di calendula, olio essenziale di mirra, incenso e tea tree.

Fare delle spennellature locali con la miscela.

## Herpes simplex

### Tisana

Ingredienti: salvia, ortica, ribes nero.

Preparazione: una manciata in una tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione 15-20 minuti, quindi filtrare.

Consigli d'uso: applicare sulla zona colpita più volte al giorno.

**CURIOSITÀ**

*L'azione del ribes nero, in particolare utilizzato sotto forma di gemmoderivato, è molto simile a quella dell'idrocortisone: la sua attività si esercita a livello della corteccia surrenale, stimolando la secrezione naturale di ormoni antinfiammatori e aumentando la quantità di corticosteroidi prodotti.*

### Decotto

Ingredienti: noce.

Preparazione: porre a macerare una notte intera le foglie di noce in acqua. Il giorno successivo portare a ebollizione e continuare la cottura per 3-5 minuti. Lasciare in infusione un'altra mezz'ora dopo aver spento il fuoco, quindi filtrare.

Consigli d'uso: spennellature o impacchi nelle zone colpite, più volte al giorno.

### La cura con il cloruro di magnesio

Spennellature locali con il cloruro di magnesio miscelato con alcune gocce di tintura madre di enula campana.

**Aromaterapia**

Miscelare in olio di iperico l'olio essenziale di lavanda, tea tree e bergamotto per fare spennellature locali.

# III parte

# Rimedi e ricette a base di cloruro di magnesio

## Disturbi dell'apparato respiratorio

### Allergie

L'allergia è una reazione eccessiva a una sostanza ritenuta normalmente innocua. Tale reazione è causata dagli anticorpi IgE. Le sostanze antigeniche che scatenano l'ipersensibilità sono definite allergeni e i più comuni sono generalmente polvere, pollini, acari, forfora e peli di animali, alimenti.

Si suppone che l'allergia sia un fenomeno di tipo ereditario, anche se pare che non si erediti il "tipo" di allergia: per esempio, la madre può essere allergica alla polvere, mentre il figlio al polline.

Vi è una teoria, abbastanza recente, detta "Hygiene Hypothesis", che imputa all'eccessiva igiene la causa scatenante dell'allergia. Alcuni studi sembrano infatti dimostrare che per chi vive in ambienti rurali il rischio di allergia si riduce drasticamente.

I sintomi di un'allergia sono starnuti e scolo nasale, in particolare in casi di rinite allergica; prurito agli occhi ed eventuale arrossamento (in caso di congiuntivite o rinite allergica); irritazione alle vie aeree; asma e broncospasmi; eczemi, orticaria e dermatite. In alcuni casi possono presentarsi anche disturbi gastrici e vomito.

Ci sono allergie stagionali o croniche. Le prime si verificano solo in determinate stagioni, perché scatenate da pollini o muffe. Una persona allergica al polline non lo è necessariamente a quello di tutte le piante, potrebbe quindi svilupparla solo nei mesi autunnali e non in primavera (per esempio nel caso dell'allergia al polline di *Ambrosia artemisiifolia*).

Le allergie croniche, invece, si verificano in qualsiasi momento dell'anno, se si viene a contatto con l'allergene (per esempio la polvere).

Si può guarire dalle allergie con l'età, man mano che il sistema immunitario continua il suo processo di maturazione. In casi estremi e con allergie critiche è bene porre molta attenzione se si presentano improvvise ed evidenti difficoltà respiratorie: potrebbe essere il primo sintomo di uno shock anafilattico. La parola anafilassi deriva dal greco *ana-phylaxis*, che significa "iperprotezione", ed è in assoluto la forma più grave di tutte le reazioni di questo tipo, quindi deve essere trattata immediatamente, con estrema urgenza.

I sintomi che si presentano sono dovuti sia all'azione delle IgE che ad altre anafilatossine che producono istamina, la quale provoca vasodilatazione e broncospasmi che ostruiscono le vie respiratorie.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml la mattina e la sera a digiuno per alcuni mesi.
– Alcune gocce instillate nei seni nasali in caso di rinite allergica, più volte al giorno.

**Altri consigli**

– Evitate alimenti come pesci, formaggi, vino rosso, cioccolato e altri che possano contenere istamina.
– Uno studio pubblicato sulla nota rivista *Lancet* dal Dipartimento di pediatria dell'Ospedale universitario di Turku, in Finlandia, sembra dimostrare che l'assunzione regolare di probiotici riduce il rischio di allergie e gli accessi di quelle già esistenti.

## Asma

L'asma è un'infiammazione della parete dei bronchi caratterizzata da difficoltà respiratorie più o meno gravi. Tali difficoltà possono essere accompagnate da altri sintomi come tosse, sensazione di costrizione al petto, secrezione delle mucose e talvolta prurito alla gola. Quando vi è produzione di muco nei bronchi vi è un minore passaggio d'aria attraverso le vie aeree.

Intervengono nell'asma diversi tipi di cellule, come per esempio i linfociti Th2, i mastociti e gli eosinofili.

La “vera” asma non è da confondere con una normale dispnea o con la classica “mancanza di respiro”: nell'asma bronchiale, infatti, vi è un restringimento del calibro dei bronchi causato da infiammazione o broncospasmo. Durante un attacco d'asma possono verificarsi sintomi come respiro sibilante, solletico alla gola, sensazione di compressione toracica.

L'asma può essere causata da infezioni virali, esposizione protratta al fumo di sigaretta, polveri, muffe, inquinamento atmosferico e, in rari casi, da alcuni alimenti.

Anche nei bambini molto piccoli, che soffrono di reflusso gastro-esofageo, possono verificarsi degli attacchi d'asma.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno per tre settimane.

**Altri consigli**

– Svolgere regolare attività fisica, in particolare il nuoto, che aiuta a potenziare e migliorare l'attività polmonare. Se si è affetti da “asma da sforzo” consultare sempre prima il proprio medico curante.
– Attenzione agli additivi come il metabisolfito e il glutammato monosodico, che possono innescare attacchi d'asma.
– Contro gli attacchi d'asma si utilizza anche il solfato di magnesio, che svolge un'azione broncodilatatrice.
– Assumere alimenti che contengono buone quantità di vitamina B12. Pare che l'integrazione di questa vitamina prevenga gli attacchi d'asma.

## Bronchite

La bronchite è una malattia che colpisce il 3% della popolazione. Può essere di tipo cronico o acuto, virale o batterica. Spesso può essere dovuta a una complicazione da influenza (bronchite acuta), ma anche a una prolungata esposizione al fumo, all'inquinamento e ad altre sostanze irritanti (bronchite cronica). Si manifesta inizialmente con una sensazione di bruciore allo sterno, seguita, dopo qualche giorno, da tosse inizialmente secca e successivamente grassa: questo perché con l'infiammazione i bronchi si dilatano producendo sia muco che pus. La respirazione può apparire un po' difficoltosa e può comparire una febbre modesta, intorno ai 38° C. Di norma guarisce nel giro di pochi giorni, se non intervengono ulteriori complicazioni.

I sintomi della bronchite sono: tosse, muco abbondante, dispnea, stanchezza, cefalea e, in rari casi, problemi visivi.

Viene considerata bronchite cronica quando si manifesta per almeno due anni consecutivi con accessi della durata di circa tre mesi.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– Bronchite acuta: 125 ml due-tre volte al giorno al comparire dei primi sintomi, riducendo man mano la frequenza.
– Bronchite cronica: 125 ml due volte al giorno.

**Altri consigli**

– Umidificare adeguatamente l'aria con appositi umidificatori e bere molto per rendere più fluide le secrezioni;
– Se necessario, utilizzare un cuscino alto durante il sonno, per agevolare la respirazione;
– Stare a riposo, ma evitare di stare fermi per troppo tempo, altrimenti le secrezioni bronchiali possono accumularsi eccessivamente;
– Se vi è una leggera difficoltà respiratoria, porre una borsa dell'acqua calda, o meglio un cuscino di noccioli di ciliegia caldo sul petto o sulla schiena.

## Influenza

L'influenza è una malattia estremamente contagiosa causata da virus della famiglia degli *Orthomyxoviridae* con RNA, cui appartengono gli Influenzavirus A, Influenzavirus B e Influenzavirus C, dei quali solo l'ultimo infetta esclusivamente l'essere umano.

I sintomi sono febbre anche molto elevata, malessere generalizzato e dolore alle ossa e muscoli, mal di gola, cefalea, tosse, qualche volta vomito e dissenteria.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml ai primi sintomi, ogni tre ore, diradando la frequenza nei giorni successivi.
– Gargarismi in caso di mal di gola.

– Instillazioni di una-due gocce nell'orecchio sin dalla comparsa dei primissimi sintomi.

**Altri consigli**

– Per curare l'influenza non sono necessari gli antibiotici: poiché si tratta di una malattia provocata da virus, e non da batteri, questi farmaci sono inefficaci. Non assumeteli se non espressamente richiesto dal vostro medico curante.
– Bere parecchi liquidi e cibarsi solo di alimenti molto leggeri e digeribili.
– Riposare molto e dormire diverse ore. Arieggiare sovente la stanza in cui soggiorna l'ammalato.

## Pertosse

La pertosse, altrimenti detta tosse canina, è una malattia molto contagiosa causato da un batterio gram negativo, la *Bordetella pertussis*. Si può trasmettere per via aerea attraverso l'emissione di muco e saliva tramite starnuti e tosse. Il periodo d'incubazione varia da pochi giorni sino a un massimo di venti.

È una delle patologie infettive che dura di più: da sei a dieci settimane. Inizialmente può essere confusa con una banale malattia da raffreddamento: i primi sintomi, infatti, sono starnuti, tosse (in particolare notturna) e calo della voce. Dopo un paio di settimane la tosse diviene molto persistente, a tal punto che potrebbe anche essere difficile alimentarsi. Questi sintomi abbastanza spiacevoli si protraggono sino a tre settimane. Spesso, gli accessi di tosse sono talmente forti da provocare il vomito.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml (abbassare la dose se si tratta di un bambino piccolo) tre volte al giorno, diminuendo la frequenza dopo i primi giorni.

**Altri consigli**

– Stare a riposo il più possibile;
– Assumere una buona quantità di liquidi;
– Non soggiornare in luoghi con aria particolarmente secca;
– Evitare nella maniera più assoluta il fumo passivo;
– È possibile abbinare un decotto di olmo per aiutare l'organismo a espellere il muco.

## Raffreddore

Ciò che comunemente chiamiamo raffreddore non è nient'altro che una rinite acuta causata da *Rhinovirus*, un virus della famiglia dei *Picornaviridae*. È un'infezione abbastanza contagiosa, che si trasmette facilmente venendo a contatto con le microscopiche goccioline di saliva emesse con gli starnuti o per la vicinanza con persone infette.

I sintomi più comuni sono congestione nasale, mal di testa, catarro, leggero mal di gola. Colpisce i bambini sino a dodici volte all'anno e gli adulti almeno due volte l'anno.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml tre volte al giorno ai primissimi sintomi. Due volte al giorno i giorni successivi.
– Instillare alcune gocce di cloruro di magnesio nel naso, più volte al giorno.

**Altri consigli**

– Installare un piccolo umidificatore in casa per fluidificare il muco e alleviare la congestione nasale.
– Evitare di assumere zuccheri raffinati, che creano un ambiente acido e non permettono di guarire. Sostituire, eventualmente, con miele vergine integrale.
– Eliminare per qualche giorno i latticini, che aumentano la quantità di muco, rendendolo anche meno fluido.

## Mal di gola

Le cause del mal di gola possono essere molteplici. Spesso è dovuto a un'infezione virale o batterica (per esempio streptococchi), tuttavia può insorgere anche a causa di sostanze estranee irritanti, come per esempio il fumo e l'alcol.

Quando è dovuto a virus o batteri possono presentarsi anche febbre, ingrossamento dei linfonodi, tosse e raucedine (in questo caso potrebbe trattarsi di laringite).

Di norma i sintomi come bruciore, secchezza, dolore nel deglutire durano soltanto pochi giorni.

L'infezione da streptococchi (verificabile tramite un esame clinico detto “tampone”), se non viene curata bene o in tempo, potrebbe causare alcune complicazioni come reumatismi articolari, disturbi cardiaci e renali.

**La cura con il cloruro di magnesio**

1) Fare dei gargarismi con il cloruro di magnesio (33 g in un litro di acqua), quattro o cinque volte al giorno.

2) Bere due-tre bicchieri di cloruro di magnesio (25 g in un litro di acqua) al giorno.

**Altri consigli**

– Evitare di mangiare cibi secchi, preferire quelli liquidi o pastosi;
– Evitare, se possibile, di soggiornare in ambienti dove si fuma molto;
– Non assumere bevande alcoliche, che potrebbero peggiorare la situazione;
– Tenere sempre un giusto grado di umidità in casa;
– Durante l'inverno in casa la temperatura non dovrebbe superare i 20° C.

# Le malattie dell'apparato digerente

## Afte e gengiviti

Il termine afta deriva dal greco *áphtha*, che significa *pustola*. Si tratta di un'ulcera che si forma all'interno del cavo orale: sulle labbra, sulle gengive o all'interno delle guance.

Le afte si presentano come delle pustole piatte, larghe, bianche e molto dolorose.

Attualmente non si conoscono le vere cause della comparsa delle afte, ma si ipotizza che l'insorgenza sia per lo più correlata a disturbi dell'intestino. In alcune persone si presentano, per esempio, dopo aver ecceduto con l'assunzione di salumi o zuccheri raffinati, oppure in seguito a lunghi periodi di stress.

Quando le vesciche sono multiple si parla di stomatite aftosa. Le afte non sono contagiose.

### La cura con il cloruro di magnesio

– Effettuare degli sciacqui orali più volte al giorno con il cloruro di magnesio;
– Spennellare le afte con una soluzione a base di cloruro di magnesio, olio essenziale di tea tree e olio essenziale di mirra. Amalgamare le essenze direttamente nel cloruro di magnesio prima di sciogliere il tutto nell'acqua. Agitare bene prima dell'uso.

### Altri consigli

– Masticare una radice di liquerizia durante il giorno sembra essere d'aiuto per ridurre le afte.
– Assumere cibi che contengono zinco e vitamina B12.

## Diarrea

La diarrea ha lo scopo di liberare l'organismo da sostanze estranee o dannose. È caratterizzata da un'emissione frequente di feci acquose.

È possibile che alcune forme di diarrea siano causate da funghi, virus o batteri. In altri casi, invece, potrebbe anche trattarsi di un'indisposizione dell'organismo ad assimilare o digerire alcuni alimenti o parte di essi.

Nel primo caso, il virus irrita e infiamma l'intestino, inducendo le cellule che rivestono le pareti intestinali a produrre un'elevata quantità di liquidi. Come conseguenza aumenta notevolmente la peristalsi intestinale, che causa l'insorgere di crampi addominali e l'aumento della frequenza dell'emissione di feci, che divengono acquose.

Spesso, se di origine virale, insieme alla diarrea vi sono altri sintomi, quali vomito e febbre. Questa concomitanza di sintomi può procurare una pericolosa disidratazione.

### La cura con il cloruro di magnesio

– 125 ml più volte al giorno fino alla riduzione dei sintomi;
– 125 ml due volte al giorno fino a 72 ore dopo la scomparsa dei sintomi.

**Altri consigli**

– Bere molto spesso, in particolare soluzioni elettrolitiche, succhi di frutta fatti in casa, acqua di riso integrale (portando a ebollizione l'acqua con il riso e poi filtrandolo) o zuppa di miso.
– Non assumere cibo se non se ne sente il desiderio.
– Evitare il latte, che potrebbe non essere digerito. L'enzima lattasi in queste situazioni spesso tende a diminuire, rendendoci incapaci di digerire il lattosio e provocando ulteriori disturbi gastrici.
– Assumere fermenti lattici, come gli *Acidophilus* o i *Bifidus*.
– Per 24 ore dal termine delle scariche evitare cibi proteici o eccessivamente grassi.
– Evitare gli zuccheri raffinati, che aumentano la proliferazione batterica e rendono l'organismo maggiormente acido, quando in realtà dovrebbe essere alcalino.
– La crema di prugna umeboshi e la radice di kuzu sembrano essere particolarmente d'aiuto in caso di disturbi gastrici.

## Gastroenterite

La gastroenterite è un'infiammazione dello stomaco e dell'intestino. Può essere di origine virale o batterica. È caratterizzata da vomito, diarrea, cefalea, crampi addominali e lieve rialzo febbrile.

Generalmente i virus si inattivano già dal secondo giorno, facendo regredire i sintomi dopo 48/72 ore. Raramente si protrae per più di una settimana. Può divenire un disturbo serio per bambini molto piccoli e persone anziane, che tendono a disidratarsi molto velocemente.

I virus responsabili sono i *Rotavirus*, gli *Adenovirus*, i *Calicivirus* e gli *Astrovirus*. Questi ultimi colpiscono prevalentemente persone anziane e bambini di età inferiore ai 3 anni.

Le gastroenteriti virali vengono impropriamente definite “influenze intestinali”, ma non hanno niente a che vedere con i virus di tipo influenzale.

Le gastroenteriti sono altamente contagiose anche dopo dieci giorni dal termine della malattia, in quanto i residui del virus rimangono nelle feci. Se il soggetto malato non si lava più che bene le mani può trasmettere il virus ad altre persone solo toccando cibi o oggetti d'uso comune.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml ai primissimi sintomi più volte al giorno. Diminuire la frequenza nei giorni successivi.

**Altri consigli**

– Attenzione a sintomi quali sete eccessiva, secchezza delle mucose, difficoltà a urinare, urina di colore giallo intenso, debolezza, capogiri o letargia: potrebbe trattarsi di una disidratazione grave.
– Assumere soluzioni elettrolitiche.
– Evitare di mangiare cibi solidi per 24 ore.
– Reintrodurre in maniera graduale i cibi nella dieta, iniziando con piatti semiliquidi o leggeri.

– Evitare latticini e caffeina per una settimana dalla scomparsa dei sintomi.

## Intossicazione alimentare

Le intossicazioni alimentari sono causate da ingestione di cibo contaminato da batteri o tossine. Le intossicazioni di origine esclusivamente batterica possono essere determinate dal botulino (*Clostridium botulinum*) o dallo stafilococco (*Staphylococcus aureus*). Le tossinfezioni invece sono generalmente provocate dal *Bacillus cereus* e dal *Clostridium perfringens*.

Le intossicazioni da botulino possono essere molto gravi. I primi sintomi si avvertono circa 18/36 ore dopo l'ingestione dell'alimento contaminato e sono caratterizzati da nausea e vomito. Dopodiché si presentano sintomi più seri, come difficoltà di parola, disturbi visivi, vertigini, difficoltà di deambulazione e paralisi. Se si sospetta un'intossicazione da botulino è consigliabile chiamare immediatamente il medico o il 118.

L'intossicazione da stafilococco, invece, è molto frequente ma meno grave. Lo stafilococco è difficile da inattivare persino con la cottura (al di sotto dei 70° C) e con la salatura. Il momento più pericoloso per la proliferazione del batterio è quando, dopo la cottura, si lascia raffreddare il cibo qualche minuto. I sintomi sono quelli di una normale gastroenterite, con assenza di febbre. Durano circa 24 ore.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml di soluzione più volte al giorno dall'inizio dei sintomi. Ridurre le dosi nei giorni seguenti.

**Altri consigli**

– Verificare sempre il colore e l'odore dei cibi prima di consumarli. Nel caso del botulino ponete attenzione se, per esempio, il tappo di una bottiglia di conserva presenta un rigonfiamento: significa che c'è del gas all'interno e potrebbe quindi essere contaminata dal batterio.
– Quando possibile cuocete gli alimenti al di sopra dei 70° C per almeno 15 minuti.
– Se sospettate un'intossicazione da botulino, chiamate urgentemente i soccorsi.

## Piorrea

Il termine piorrea (altrimenti detta *parodontite*) deriva dal greco *pyorroia*, che significa “scolo di pus”. La causa determinante sovente è una gengivite provocata dalla presenza costante di placca. È caratterizzata da un'infiammazione di gengive, legamenti, alveoli e apparato osseo. A lungo andare, se non s'interviene tempestivamente, i denti tendono a staccarsi dalle gengive, cadendo.

I sintomi più comuni per riconoscerla sono il sanguinamento delle gengive, che avviene inizialmente durante il normale lavaggio dei denti con lo spazzolino e successivamente anche durante la masticazione; alito cattivo e il graduale distaccamento delle gengive (i denti sembrano essere più lunghi). Possono seguire danni a carico del sistema osteo-articolare (in particolare con problemi alla mandibola), cefalee e vertigini.

Raramente la piorrea è causata da un allineamento anomalo dei denti collegato a una probabile evoluzione della carie.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– Sciogliere in un cucchiaino di sale di magnesio 1 goccia d'olio essenziale di mirra, 1 di lavanda e 1 di limone. Versare la miscela in un bicchiere di acqua tiepida o tè nero. Sciacquare la bocca due-tre volte al giorno per ottenere un effetto anti-placca o utilizzarla per fare delle spennellature direttamente sulle gengive.

– *Dentifricio contro la piorrea*: amalgamare delle foglie di tè nero tritate finemente con una piccola quantità di argilla e cloruro di magnesio; oli essenziali di mirra, lavanda e tea tree e una piccola quantità d'acqua, quanto basta per formare una pasta morbida.

Adoperare al posto del tradizionale dentifricio. Conservare in frigorifero: il freddo aumenta la produzione di saliva, che è un antibatterico naturale.

**CURIOSITÀ**

*La saliva ha la funzione di eliminare i batteri presenti nella cavità orale, grazie a un agente antibatterico in essa presente che si chiama* lisozima.

**Altri consigli**

– Pulire spesso i denti utilizzando una tecnica di spazzolamento idonea: non abrasiva e dal basso verso l'alto.
– Provare a lavare quotidianamente i denti con la tecnica di Bass.
– Utilizzare degli antisettici naturali per una buona igiene orale.

**La tecnica di Bass***

*Posizionare lo spazzolino sui bordi gengivali con un angolo di 45°. Premere delicatamente le setole contro i denti e le gengive. Muovere lo spazzolino con piccoli movimenti vibratori avanti e indietro. In questo modo i residui di cibo e la placca dentale verranno rimossi accuratamente ma delicatamente.*

*Spazzolate i denti sistematicamente: iniziate dalle superfici esterne, poi quelle interne e, da ultimo, le superfici masticatorie. Incominciate sempre dai denti posteriori, che sono più difficili da raggiungere.*

*Per pulire le superfici interne dei denti frontali, tenere diritto lo spazzolino e posizionare le setole sui bordi gengivali. Muovete lo spazzolino dalle gengive verso il dente.*

* da Gaba Vegas (www.gaba-info.it).

## Stitichezza

Con il termine stitichezza si definisce un tipo di funzionamento non corretto dell'intestino, caratterizzato dalla difficoltà di svuotarlo adeguatamente attraverso l'evacuazione delle feci.

Si presentano in concomitanza dolori addominali, aerofagia e talvolta nausea. La stitichezza colpisce moltissimi italiani: ben 13 milioni, di cui la maggioranza sono donne (circa 9 milioni).

Non si tratta di una malattia, ma di un sintomo che può verificarsi a seguito di altri disturbi, come per esempio il diabete, l'ipertiroidismo, intolleranze alimentari, coliti, dieta errata, modificazioni ormonali.

Per la stitichezza non esistono terapie vere e proprie. Cercare di risalire alla causa è un buon principio per curarla. Gli esperti consigliano di introdurre parecchi liquidi nella dieta quotidiana.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno, la mattina a digiuno e la sera prima di cena. I risultati si ottengono generalmente in tempi brevissimi: 24/48 ore.

**Altri consigli**

– Assumere quotidianamente una buona quantità di fibre e verdure fresche, condite con olio extravergine di oliva a crudo.
– Sono consigliabili gli alimenti crudi fermentati (per esempio i crauti), per ristabilire la microflora batterica.
– La mattina, a digiuno, bere un bicchiere d'acqua tiepida.
– I fermenti lattici possono aiutare a ristabilire il giusto grado di muco intestinale.
– Evitare di mangiare troppo frettolosamente.
– Evitare cibi conservati o in scatola.
– Evitare il più possibile i lassativi.

## Disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico

## Crampi muscolari

I crampi muscolari sono spasmi o contrazioni involontarie improvvise e violente della muscolatura striata (volontaria). È più probabile che si verifichino dopo essere stati in ambienti particolarmente caldi: questo avviene a causa di uno squilibrio tra idratazione e concentrazione elettrolitica (perdita di sali minerali).

È importante che la presenza nell'organismo di calcio e magnesio sia equilibrata: se si sta assumendo del calcio è necessario aumentare anche l'assunzione di magnesio e viceversa. Una carenza, in particolare di magnesio, potrebbe provocare ulteriori crampi muscolari.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml di soluzione due volte al giorno.

**Altri consigli**

– Cibarsi di alimenti ricchi di magnesio, come banane, mandorle, noci, verdure fresche verdi, germe di grano, mais, mele, fichi, pesce fresco, fagioli, semi di zucca.
– Evitate l'uso di alcol e diuretici.
– D'estate bere anche acqua minerale a contenuto medio di sali minerali, e non solo oligominerale a basso contenuto. La carenza di minerali può provocare crampi.
– Utilizzate sale marino integrale nella dieta per compensare l'eventuale perdita di oligoelementi e minerali essenziali.

## Malattie reumatiche

Vi sono diversi tipi di malattie reumatiche, le più comuni sono l'artrite reumatoide, la gotta, la febbre reumatica, la sindrome del tunnel carpale, la periartrite e l'artrosi.

L'**artrite reumatoide** o artrite deformante colpisce le articolazioni deformandole in maniera irreversibile, in particolare quelle delle mani, dei polsi e dei piedi.

La **gotta** è causata dall'aumento di acido urico nel sangue. Tipico sintomo è l'alluce gonfio, arrossato e dolorante.

La **febbre reumatica** è considerata una malattia abbastanza grave, in quanto può provocare danni al cuore. È più frequente nei bambini, durante o in seguito a una tonsillite causata da streptococchi.

La **sindrome del tunnel carpale** è caratterizzata da fenomeni infiammatori che provocano dolore al nervo mediano presente nel polso. Possono presentarsi formicolii alle mani. Si verifica con maggior frequenza nelle donne.

La **periartrite** è un'infiammazione dell'articolazione della spalla caratterizzata da forti dolori che talvolta impediscono i normali movimenti del braccio.

L'**artrosi** è un processo degenerativo a carico della cartilagine che può interessare tutte le articolazioni. Colpisce prevalentemente gli anziani (in particolare la schiena e le ginocchia), ma negli ultimi anni è abbastanza frequente anche nei giovani al di sopra dei trent'anni.

Le attuali cure farmacologiche generalmente mirano ad arrestare l'evolversi della malattia, ma non a farla regredire.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml di cloruro di magnesio due volte al giorno per tre mesi.

**Altri consigli**

– Incrementare l'attività fisica dolce, come per esempio camminare.
– Arricchire la dieta con alimenti ad alto contenuto di omega 3, come il pesce (tonno, merluzzo, salmone, sgombri), tutti i tipi di frutta fresca, in particolare quelli che contengono bioflavonoidi, e alimenti ricchi di fibre, cereali integrali e legumi.
– Evitare o limitare alimenti appartenenti alla famiglia delle Solanacee (patate, pomodori, peperoni, melanzane), zuccheri raffinati, farine raffinate, salumi, cibi in scatola, alcol e caffeina.
– Bere una buona quantità d'acqua a basso contenuto di minerali.

## Osteomielite

L'osteomielite è un'infezione del sistema osteoarticolare localizzata nella cavità del midollo e nel periostio. È causata generalmente dallo stafilococco (*Staphylococcus aureus* e *Staphylococcus epidermidis*) e in casi più rari anche dal *Mycobacterium tuberculosis* o dall'*Escherichia coli*, ma può avere origine anche da funghi e microrganismi come la rickettsia.

Si può manifestare sia nei bambini che nei giovani, con una percentuale elevata di casi tra gli 8 e i 15 anni d'età, ed è caratterizzata da dolori alle ossa (in particolare quelle lunghe), febbre, tumefazioni, perdita di peso, astenia e talvolta vomito.

In molti casi si è notato che la malattia era stata causata da interventi chirurgici effettuati in sale operatorie non sterilizzate a dovere. In altri casi i germi patogeni raggiungono l'osso attraverso focolai infettivi quali ferite, piaghe, escoriazioni, foruncoli, oppure da una banale infezione delle vie respiratorie.

Gli esami che verificano la presenza di un'osteomielite sono il controllo della VES, la scintigrafia e la radiografia. Di norma viene trattata con antibiotici e/o chirurgicamente. Il dottor Neveu a tal riguardo disse: “Nessuno dei malati che ho dovuto trattare per osteomielite ha dovuto subire l'intervento chirurgico: è tutto rientrato nella norma grazie al cloruro di magnesio.”

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml tre volte al giorno per tre giorni, dopodiché due volte al giorno per una settimana o fino a guarigione. Continuare con una dose al giorno per almeno dieci giorni dopo la scomparsa dei sintomi.

## Osteoporosi

L'osteoporosi non è una patologia vera e propria, ma una riduzione di elementi minerali, come per esempio il calcio, nei tessuti ossei. Questo aumenta notevolmente il rischio di fratture.

Si presenta con maggior frequenza nelle donne in menopausa, in quelle più giovani a cui sono state asportate le ovaie (questo provoca una sorta di menopausa indotta) e in persone di entrambi i sessi sopra i 70. In rari casi può essere provocata dall'assunzione di farmaci cortisonici, dal diabete e da alcune forme di malattie reumatiche.

Si manifesta, generalmente, con dolori alla schiena che vanno man mano aumentando a causa del progressivo schiacciamento delle vertebre. Il cloruro di magnesio può aiutare, in particolare

se associato ad altri minerali fondamentali come il calcio.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno con una spremuta di succo di limone.

**Altri consigli**

– Evitare di sostare in ambienti dove si fuma.
– Evitare di fumare: pare, infatti, che il fumo diminuisca il contenuto di estrogeni nell'organismo.
– Passare più tempo possibile al sole per aumentare la produzione di vitamina D.
– Aumentare il consumo di broccoli, cavoli e frutta secca oleosa, come mandorle e noci.
– Eliminare dalla dieta gli insaccati.
– Evitare caffeina e alcol.

## Poliomielite

La poliomielite è una malattia molto grave che coinvolge il sistema nervoso centrale, in particolare i neuroni. È trasmissibile per via oro-fecale, mangiando cibi contaminati dal virus.

Colpisce prevalentemente i bambini al di sotto dei 5 anni di età. Possono trasmettere il virus anche soggetti sani e bambini vaccinati da poco, è quindi necessario non far entrare in contatto questi ultimi con persone o neonati che ancora non lo siano stati.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) elenca quali soggetti più a rischio chi soffre di immunodeficienza, chi è in gravidanza, chi non ha più le tonsille, chi effettua le iniezioni intramuscolari, chi fa esercizio fisico eccessivo.

I primi sintomi generalmente sono stanchezza, febbre, vomito, irrigidimento del collo, dolore articolare.

In rari casi l'evoluzione della malattia può essere davvero molto grave, con paralisi (l'1% dei casi) o meningite asettica (5-10% dei casi). Nel 90% dei casi, per fortuna, si sviluppano solo sintomi molto simili a quelli dell'influenza.

Non si conoscono vere e proprie cure per questa malattia, esiste solo un vaccino da fare nell'infanzia.

La cura della poliomielite con il cloruro di magnesio era uno dei cavalli di battaglia di Delbet. Tuttavia, i suoi studi su poliomielite e difterite non vennero presi in considerazione dal Consiglio dell'Accademia di Medicina (nonostante fossero stati considerati veritieri). Questa la risposta ufficiale: "Facendo conoscere il nuovo trattamento contro la difterite, verrebbero impedite le vaccinazioni, mentre l'interesse comune è di generalizzare le vaccinazioni stesse". La stessa Accademia, inoltre, vietò a Delbet la pubblicazione delle sue ricerche sui bollettini medici, nonostante le sue insistenze.

Il dottor Neveu affermò: "Se la terapia viene iniziata tempestivamente, non oltre l'apparizione della prima paralisi, possiamo sperare in una guarigione rapida, in genere entro 48 ore".

Nel 1957 pubblicò il libro *Comment prevenir et guérir la poliomyélite*. Nella prefazione a una

nuova edizione uscita qualche anno dopo, F. Delarue scrisse: "[…] *in seguito, nel 1964, la vaccinazione antipoliomielite è stata resa obbligatoria, gli istituti e i servizi di rieducazione si sono moltiplicati, ma non è stato proposto nessun trattamento per la cura di questa malattia. I piccoli poliomielitici curati con grandi mezzi dalla Medicina Ufficiale continuano a patire le terribili conseguenze della malattia, mentre quelli che vengono curati con pochi centesimi di cloruro di magnesio sembra che continuino a guarire perfettamente*".

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml (diminuire la dose se il bambino è molto piccolo) di cloruro di magnesio ogni tre ore ai primi sintomi. Ridurre la frequenza dopo 24 ore.

**Altri consigli**

– Se si sospetta una poliomielite chiamare urgentemente il proprio medico curante o, meglio ancora, un medico che conosca anche l'utilizzo del cloruro di magnesio.

## Rachitismo

Il rachitismo è una condizione, ormai abbastanza rara, che si verifica generalmente nell'infanzia. Se si presenta nell'adulto viene definita osteomalacia. È in genere dovuta a una carenza di vitamina D, ma anche a un insufficiente apporto di calcio, o ancora per tutti e due i motivi. Il deficit di vitamina D (che regola l'assorbimento di calcio assunto con gli alimenti) o di calcio stesso provoca, per compensazione, la mobilizzazione del minerale contenuto nelle ossa per poterne mantenere costante la concentrazione nel sangue. Il rachitismo è caratterizzato da rammollimento delle ossa, rallentamento della crescita, ritardo nella dentizione, debolezza muscolare e difficoltà a camminare, maggiore predisposizione alle infezioni. A livello fisico si possono notare: il ginocchio valgo (dove femore e tibia non sono perfettamente allineati), un ritardo nella chiusura delle fontanelle, la gabbia toracica deformata (a forma di imbuto capovolto).

Il rachitismo può essere anche causato da una mancata o ridotta esposizione ai raggi solari, da malattie epatiche, da malassorbimento intestinale o da un'errata alimentazione.

Il magnesio, in questo caso, agisce come fissatore del calcio.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno insieme al succo di un limone intero.

**Altri consigli**

– Passare parecchio tempo al sole, in modo da favorire la produzione di vitamina D.
– Inserire nella propria dieta alimenti quali latticini; erbe aromatiche, in particolare salvia, basilico e rosmarino; verdure come spinaci, cicoria, dente di leone; legumi (ceci, fagioli), noci, pistacchi, olive, cavoli, fiocchi d'avena e sgombri.

## Rigidità muscolare

Sono svariate le cause che possono dar luogo a rigidità o indolenzimenti muscolari. Nelle persone anziane sopraggiunge una limitazione dei movimenti, oppure una rigidità che si presenta inizialmente da una sola parte del corpo, come nella malattia di Parkinson.

Con il cloruro di magnesio si ottengono generalmente risultati sorprendenti, purché la cura sia costante e duri nel tempo. Delbet riporta il caso di un uomo di 69 anni, iperteso, che a causa dei tremori non riusciva più a scrivere ormai da diverso tempo.

Dopo tre sole settimane di cura i tremori erano notevolmente diminuiti e dopo altre due erano scomparsi a tal punto che l'uomo ricominciò a scrivere come prima. Delbet riporta anche il caso di un uomo di 57 anni che soffriva della malattia di Parkinson da circa otto anni. La patologia si era talmente estesa che non era più in grado di alimentarsi da solo.

Dopo cinque settimane di cura i miglioramenti cominciarono a manifestarsi: riusciva già a bere da solo e a stare in piedi. Dopo due mesi di trattamento aumentavano i momenti in cui riusciva a muoversi correttamente.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno per almeno tre mesi.

**Altri consigli**

– Scegliere alimenti integrali e freschi;
– Evitare nella maniera più assoluta i cibi raffinati e insaccati;
– Integrare la dieta con acidi grassi polinsaturi attraverso l'assunzione di noci, olio di semi di girasole e lino, spremuti a freddo e consumati a crudo.

## Sciatalgia

La sciatalgia è un'infiammazione del nervo ischiatico. È caratterizzata da dolore più o meno intenso localizzato nella parte posteriore della coscia, al di sotto della zona lombare. Può arrivare, talvolta, sino al piede.

Generalmente la causa è la compressione del nervo sciatico o della radice di un nervo spinale.

Può manifestarsi con molta facilità negli ultimi mesi di gravidanza, a causa della pressione dell'utero sul nervo. In altri casi sono le posture errate o un'ernia del disco che determinano l'insorgere dell'infiammazione.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno per tre mesi.

**Altri consigli**

– Praticare degli appositi esercizi di stretching per migliorare lo stato di salute della schiena.

– Provare con la manipolazione chiropratica o osteopatica se vi sono dei problemi alla colonna vertebrale.

# L'apparato tegumentario

## Eczemi

Il termine eczema deriva dal greco *ekzein*, che significa “gonfiarsi”. Si tratta di una reazione infiammatoria della cute, non contagiosa. Si distinguono due tipi di eczema: da contatto o dermatite atopica. Il primo è causato dal contatto con sostanze irritanti, mentre la seconda da disfunzioni organiche come, per esempio, i disturbi epatici.

In entrambi i casi possono comparire arrossamento cutaneo, prurito, secchezza della pelle e piccole papule rossastre che si trasformano in crosticine in breve tempo, dopo aver secreto del liquido.

Le parti più colpite, quando non sia causato dal contatto con una sostanza irritante, sono viso, collo, gomiti, ginocchia, caviglie e polsi.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml di soluzione due volte al giorno.
– A un cucchiaino di polvere di cloruro di magnesio aggiungere 3 gocce d'olio essenziale di sandalo se si tratta di un eczema secco o geranio se umido e, in entrambi i casi, anche 2 gocce di olio essenziale di legno di cedro. Versare il tutto in mezzo bicchiere di decotto di ramoscelli di dulcamara e passarlo sulle zone colpite più volte al giorno. Se non si ha a disposizione la dulcamara è possibile sostituirla con il succo fresco di aloe, da applicare tal quale.

**Altri consigli**

– Non applicare creme, bagnoschiuma o cosmetici sulla cute lesa.
– In caso di eczema atopico, bere molta acqua ed eliminare dalla dieta cibi grassi, fritti, raffinati, conservati o in scatola.

## Ferite

Le ferite sono lesioni più o meno estese dei tessuti molli. Possono essere superficiali, profonde, interne o penetranti.

In ogni caso, il cloruro di magnesio sembra apportare benefici pressoché immediati e pare essere migliore di qualsiasi altro disinfettante, sia per combattere eventuali germi patogeni, sia per velocizzare la cicatrizzazione.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– Pulire la ferita con il cloruro di magnesio una volta sola se si tratta di una piccola lesione, più volte se è estesa.
– Se necessita di essere protetta, dopo averla lavata, imbibire una garza sterile con la soluzione magnesiaca e lasciarla sulla ferita per qualche ora.
– Per potenziare l'effetto disinfettante e cicatrizzante aggiungere a un cucchiaino di polvere di magnesio 2 gocce d'olio essenziale di tea tree, 2 di lavanda e 1 di limone, da diluire in 120 ml di acqua, e applicare direttamente sulla ferita. Se la ferita è vecchia, utilizzare l'olio essenziale di salvia, oppure di elicriso se la pelle è infiammata.

**Altri consigli**

– Se la ferita è profonda pulire molto bene anche in profondità.
– Se la ferita è estesa disinfettare con il cloruro di magnesio fino a guarigione completa.
– Nel caso, consultare un medico o andare al Pronto soccorso.

## Impetigine

Il nome deriva dal latino *impetere*, che significa “assalire”. È un'infezione molto contagiosa che si manifesta a livello superficiale della cute. È caratterizzata da piccole vescicole piene di liquido chiaro che, quando si rompono, formano una crosticina color miele. Attorno a esse può manifestarsi un arrossamento cutaneo e anche prurito.

È generalmente causata da batteri quali lo *Streptococcus pyogenes* e lo *Staphylococcus aureus*.

L'insorgere della malattia non si associa a una presunta mancanza d'igiene, tuttavia è necessaria la massima pulizia quando si sono formate le vescicole.

Per debellare l'affezione di norma si utilizzano gli antibiotici, ma anche con il cloruro di magnesio, se utilizzato sin dai primi sintomi, si sono ottenuti risultati sorprendenti.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno negli adulti o secondo l'età del bambino.
– Pulire le ferite con una soluzione a base di cloruro di magnesio e argento colloidale.
– In alternativa all'argento colloidale è possibile aggiungere 5 gocce di olio essenziale di tea tree a un cucchiaino di cloruro di magnesio, diluire in un decotto di bardana e applicare localmente.

**Altri consigli**

– Al manifestarsi delle prime vescicole pulire subito con il cloruro di magnesio.
– In caso di contatto con le papule lavarsi bene e non toccare altre parti, poiché si rischia di diffondere l'infezione su tutto il resto del corpo.
– Per evitare un possibile contagio, non utilizzare lo stesso asciugamano per più persone.

## Orticaria

Il nome deriva dalla parola ortica, perché i sintomi dell'orticaria sono molto simili a quelli che si manifestano quando si viene a contatto con la parte urticante di questa pianta.

Può essere causata da svariati motivi, come l'ingestione di alimenti o farmaci a cui si è intolleranti o allergici, oppure periodi di stress o variazioni climatiche (eccesso di caldo o freddo).

Non esiste una terapia vera e propria, se non quella di eliminare la causa scatenante o ridurre il prurito. Utilizzare il cloruro di magnesio può portare risultati soddisfacenti anche in brevissimo tempo, e in alcuni casi ha ridotto il rischio di sviluppare intolleranze alimentari.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno.
– Versare 3 gocce d'olio essenziale di camomilla in un cucchiaino di cloruro di magnesio, diluire in una tisana di fiori di calendula e applicare sulle zone colpite.

**Altri consigli**

– Non indossare vestiti troppo aderenti sulle zone colpite.
– Non soggiornare in ambienti troppo caldi, per evitare che il prurito aumenti d'intensità.

## Patereccio

È un'infezione di tipo acuto causata da streptococco e stafilococco. Si manifesta sulle dita delle mani e a volte su quelle dei piedi, per questo motivo è chiamato anche “giradito”.

Inizialmente si manifesta con lieve dolore e arrossamento che, dopo qualche giorno, aumenta di intensità e si associa alla fuoriuscita di pus. Raramente compare la febbre. Se non curato può far cadere l'unghia.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– Aggiungere alcune gocce d'olio essenziale di tea tree a un cucchiaino di cloruro di magnesio. Diluire in un infuso di verbena e applicare sulla zona colpita.
– In alternativa, si può aggiungere la soluzione sopraccitata all'argilla bianca (caolino) e applicarla sul dito colpito come cataplasma, lasciandola agire per un'ora circa.

**Altri consigli**

– Evitare di mangiarsi spesso le unghie o le pellicine intorno, perché questo può causare nuovamente l'insorgere del patereccio.
– Coprire bene per evitare che si infetti ulteriormente.

## Psoriasi

La psoriasi è una forma di dermatite cronica. Non è molto diffusa: si registrano casi in circa il

4% della popolazione. Si presenta con maggior frequenza nelle persone di età compresa fra i 10 e i 40 anni, raramente in concomitanza con l'inizio della menopausa. È caratterizzata da un'infiammazione cutanea che provoca la comparsa di piccole crosticine bianche e secche che si formano soprattutto sulle mani, sul viso e sulla testa, ma anche dietro le orecchie, sui piedi e talvolta sui genitali.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno per trattamenti prolungati.
– un cucchiaino di polvere di cloruro di magnesio sciolto in un bicchierino di succo di aloe. Applicare più volte al giorno sulle zone colpite.

**Altri consigli**

– Applicare l'olio di borragine sulla pelle secca due volte al giorno.
– Integrare la dieta con fermenti lattici vivi.
– Evitare alimenti raffinati e gli insaccati.
– Assumere una buona quantità di fibre, frutta e verdura fresca.
– Per integrare gli acidi grassi essenziali, aggiungere alla dieta semi di lino e di girasole.

## Ustioni

L'ustione è una lesione della cute provocata da calore eccessivo, fuoco, sostanze altamente caustiche o energia elettrica.

Le lesioni possono essere più o meno gravi, a seconda dell'intensità dell'esposizione a tali fattori.

Nell'ustione di **I grado** la cute si presenta con un eritema più o meno marcato.

In quella di **II grado** si formano delle flittene (dal greco *phlyktaina*, pustola), ovvero le grosse bolle caratteristiche di un'ustione.

Nell'ustione di **III grado** il tessuto è necrotizzato e non vi è circolazione sanguigna.

Nell'ultima, quella di **IV grado**, i tessuti sono totalmente carbonizzati (escara).

In seguito a un'ustione possono manifestarsi anche rialzi febbrili, difficoltà di minzione e disidratazione più o meno grave, secondo il tipo e grado.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml immediatamente dopo l'ustione. Proseguire due volte al giorno.
– Preparare una soluzione a base di polvere di cloruro di magnesio e gel di aloe a cui si saranno aggiunte precedentemente alcune gocce d'olio essenziale di lavanda da applicare localmente, più volte al giorno.

L'olio essenziale di lavanda, così come il gel dell'aloe, rigenera l'epidermide ed è assai utile in questi casi.

**Altri consigli**

– Non rompere mai le flittene i primi giorni: il liquido contenuto è una sorta di medicazione naturale prodotta dall'organismo.
– Tenere sempre l'ustione ben coperta e pulita.
– In caso di ustioni serie rivolgersi sempre al medico.

## Verruche

La verruca è una piccola protuberanza localizzata a livello cutaneo provocata dal papilloma virus (*Human Papillomavirus*). Il virus rimane “imprigionato” nella verruca e non entra in circolo nel sangue.

La verruca è molto contagiosa, quindi non deve mai essere toccata né dalla persona stessa né da altre persone. Il virus riesce a replicarsi molto bene in luoghi caldi e umidi, come piscine e palestre.

Attualmente, le cure disponibili sono limitate e tra queste ci sono l'asportazione chirurgica e alcuni metodi che prevedono il congelamento.

Con il cloruro di magnesio si ottengono buoni risultati in tempi abbastanza ridotti.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno per venti giorni.
– Aggiungere qualche goccia d'olio essenziale di lavanda alla polvere di cloruro di magnesio, diluire in acqua e adoperare la soluzione per spennellature locali più volte al giorno.

**Altri consigli**

– Evitare di camminare scalzi in luoghi caldo-umidi come le piscine, o asciugate subito le parti del corpo esposte al contatto.

# Le malattie infantili

## Morbillo

Il morbillo è una malattia molto contagiosa causata dal virus *Morbillivirus*. Si presenta con maggior frequenza nei bambini da 1 a 3 anni, ma si può contrarre a qualsiasi età.

È caratterizzato da una lieve eruzione cutanea che si manifesta tre-quattro giorni dopo i primi sintomi e che dura dai dieci ai venti giorni. In seguito compaiono tosse, naso che cola, congiuntivite e febbre. Dopo i primi giorni spuntano dei piccoli puntini bianchi all'interno della bocca (segno tipico di riconoscimento del morbillo).

L'esantema inizia a svilupparsi prima dietro le orecchie e sul viso, per poi estendersi su tutto il resto del corpo. Il periodo di incubazione è di circa dieci giorni. In questo periodo si è altamente contagiosi, per poi non esserlo quasi più alla comparsa dei primi puntini rossi sulla cute. Non si è più contagiosi cinque giorni dopo la comparsa dell'esantema.

Non esistono cure specifiche per debellare il morbillo, ma solo per alleviarne i sintomi.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno con un cucchiaio di argento colloidale. Le dosi variano secondo l'età.

**Altri consigli**

– Stare a letto al caldo, in una stanza ben arieggiata.
– Bere abbondantemente in caso di febbre.
– Mangiare poco e solo cibi leggeri.

## Orecchioni

La parotite epidemica viene definita volgarmente “orecchioni” per il gonfiore abnorme delle ghiandole parotidi (che producono la saliva), poste dietro le orecchie.

La malattia è abbastanza contagiosa e si trasmette per via area. Si verifica con maggior frequenza nei bambini di età compresa fra i 5 e 10 anni, ma, come per molte malattie cosiddette infantili, se contratta in età adulta può causare disturbi seri.

È caratterizzata da cefalea, tenue nausea, mal di pancia e lieve rialzo febbrile. Dopo i primi giorni si gonfia una ghiandola parotide, seguita dopo un paio di giorni dall'altra. Il tutto dura generalmente una settimana. Per qualche giorno potrebbe verificarsi una diminuzione della produzione di saliva (chiamata *xerostomia*), che rientrerà in breve tempo. Può essere pericolosa nell'uomo adulto perché potrebbero presentare alcune complicazioni come l'orchite, un'infiammazione dei testicoli che può anche causare sterilità.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml tre volte al giorno alla comparsa dei primi sintomi. Due volte nei giorni successivi, sino a completa guarigione.

**Altri consigli**

– Stare a riposo sino a guarigione.
– Bere molta acqua.
– Mangiare cibi leggeri e facili da masticare.

## Otite

L'otite è un'infiammazione dell'orecchio medio o esterno, e per questo si definisce *otite media* o *otite esterna*. È caratterizzata da dolore intenso all'orecchio, ipoacusia e, raramente, acufeni.

Nei bambini piccoli insieme all'otite possono presentarsi anche nausea, vomito, febbre o diarrea.

L'otite esterna si presenta con maggior frequenza negli adulti, in particolare in quelli che praticano il nuoto. Può essere causata anche da un trauma all'orecchio determinato dall'uso di bastoncini cotonati per la pulizia: in questi casi l'esordio può essere un forte prurito seguito da dolori intensi e secrezioni purulente.

L'otite media invece si presenta con maggior frequenza nei bambini, poiché la tuba di Eustachio, più piccola di quella degli adulti, facilita l'annidarsi di virus e batteri.

È caratterizzata da una temporanea perdita dell'udito, dolore pulsante, febbre (raramente). Se l'infiammazione è molto accentuata potrebbero esserci delle fuoriuscite di pus.

***UN VENTILATORE NATURALE***

*La tuba di Eustachio è un piccolo canale che mette in comunicazione il nasofaringe e l'orecchio. È una sorta di ventilatore naturale dell'orecchio medio, il quale viene areato soltanto durante la deglutizione o lo sbadiglio: circa ogni minuto durante lo stato di veglia e ogni 5 durante il sonno.*

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno.
– Instillare nel condotto uditivo 1-2 gocce appena tiepide di una miscela fatta con infuso di fiori di tassobarbasso. Attenzione: non inserire nell'orecchio alcun liquido se si sospetta una perforazione del timpano. Consultarsi sempre con il medico.

**Altri consigli**

– Non utilizzare bastoncini in cotone per la detersione quotidiana dell'orecchio.
– Non adoperare i tappi in gommapiuma per le orecchie.

## Prurito

Il prurito è solo il sintomo di un disturbo transitorio o di una malattia. Qualunque sia la causa, il cloruro di magnesio sembra alleviare molto velocemente il fastidio. Se è provocato da una malattia, a seconda dei casi, si può anche assumere per via orale.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– Applicare localmente una soluzione a base di cloruro di magnesio diluita in un infuso di ribes nero.

**Altri consigli**

– Anche se il prurito è molto forte, evitare di grattarsi insistentemente.
– Ammorbidire la pelle con un olio ad alto contenuto di acidi grassi polinsaturi, come l'olio di

borragine spremuto a freddo.

## Rosolia

La rosolia è una malattia contagiosa causata da *Rubivirus*. Si diffonde per via area ed è più frequente nei bambini piccoli. Può divenire pericolosa per il feto se contratta durante la gravidanza.

Ha un'incubazione di due-quattro settimane circa e si è contagiosi soltanto per pochi giorni dopo la comparsa dell'eritema. È caratterizzata da piccole macchie rosacee, che compaiono inizialmente dietro le orecchie e sulla fronte per poi diffondersi su tutto il resto del corpo; febbre moderata; occhi arrossati; gonfiore dei linfonodi.

Scompare senza troppe conseguenze e, nella maggior parte dei casi, dopo cinque-sette giorni.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml (a seconda dell'età) due volte al giorno.

**Altri consigli**

– Stare a riposo.
– Bere molta acqua.
– Mangiare poco e solo alimenti di facile digeribilità.

# Oculistica

## Vista e cloruro di magnesio

Un oculista dell'Università di Napoli, il dottor Testa, ha eseguito tempo fa diverse ricerche sul ruolo del cloruro di magnesio in campo oculistico. Sembra aver ottenuto buoni risultati nel trattamento di congiuntiviti, dell'atrofia del nervo ottico e di neuriti ottiche. Il cloruro pare persino in grado di rallentare l'insorgenza del glaucoma. Questi risultati necessitano indubbiamente di ulteriori studi, ma sono una base su cui lavorare.

Qui sotto sono esposti alcuni esempi pratici di applicazione sperimentati personalmente, in cui sono stati ottenuti buoni risultati. In caso di disturbi oftalmici non effettuare auto-medicazioni, ma rivolgersi sempre al proprio medico curante.

– Arrossamenti, infiammazioni: preparare una soluzione di cloruro di magnesio al 16% e instillare alcune gocce nell'occhio più volte al giorno.
– In caso di congiuntiviti batteriche preparare una soluzione in parti uguali a base di argento colloidale e cloruro di magnesio. 2-3 gocce per occhio più volte al giorno.

# Disturbi vari

## Affaticamento e astenia

La parola astenia deriva dal greco *asthenos*, che significa “privo di forza”. In caso di astenia la forza muscolare è ridotta, si fa fatica a svolgere qualsiasi compito e ci si sente, appunto, privi di forze.

Spesso l'astenia è associata a disturbi legati alla psiche come la depressione. Negli ultimi anni non si parla più propriamente di astenia, ma di “Sindrome da affaticamento cronico”.

È importante non sottovalutare questi sintomi: potrebbero essere il campanello di allarme di malattie più importanti.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno.

**Altri consigli**

– Sostituire tutti i cibi raffinati o industriali con quelli freschi. Eliminare gli insaccati.
– È possibile garantire una maggiore assimilazione delle vitamine, oltre che con il cloruro di magnesio, anche con l'assunzione di fermenti lattici vivi.

## Depressione

Soffre di depressione il 15% della popolazione, in particolare le donne. È caratterizzata da tristezza continua, pessimismo verso il futuro, pensieri negativi e malumore, disinteresse per il quotidiano.

In concomitanza con questi sintomi, specie se protratti nel tempo, possono presentarsi anche calo dell'appetito, insonnia, stanchezza cronica, eccessiva autocritica e, nei casi più gravi, tendenza al suicidio. Il cloruro di magnesio pare donare voglia di vivere, ottimismo ed energia.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno.

**Altri consigli**

– Quando le crisi non sono causate da eventi particolari, potrebbero essere portate da disturbi alimentari: modificare la dieta per almeno tre mesi eliminando cibi industriali, adoperando solo quelli freschi e con un buon apporto di acidi grassi essenziali (semi di lino, di girasole ecc.).
– Trovare un confidente, che sia un amico o un familiare, a cui spiegare con molta sincerità la propria situazione ed esternare i propri sentimenti.

## Febbre

La febbre non è una malattia, ma una normale risposta fisiologica dell'organismo a stimoli esterni o interni. Si parla di febbre solo se la temperatura corporea supera i 37,2° C se rilevata per via ascellare, o i 38° C se rilevata per via rettale. La temperatura orale normale è di circa 37,5° C.

Se non è troppo alta, non dovrebbe essere contrastata con antipiretici: la febbre funge infatti da protezione contro virus e batteri e favorisce la produzione di globuli bianchi, che hanno il compito di combattere l'infezione. Eliminando impropriamente la febbre si allunga il decorso naturale della malattia.

Ippocrate, il padre della moderna medicina, affermava: “Datemi la febbre e posso curare ogni malattia”.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno con la spremuta di un limone.

**Altri consigli**

– In caso di febbre elevata bere molta acqua per evitare il rischio di disidratazione. Controllare sempre lo stato dell'urina: se appare più scura del normale significa che l'organismo ha bisogno di liquidi.
– Stare totalmente a riposo.
– Non coprirsi eccessivamente.
– Non mangiare troppo.
– Non utilizzare antipiretici se non strettamente necessario.
– Non utilizzare antibiotici se non prescritti dal proprio medico curante.

## Invecchiamento

In età avanzata la quantità di magnesio presente nei tessuti muscolari tende a diminuire notevolmente. Assumere quotidianamente il cloruro di magnesio o alimenti che contengono questo prezioso minerale può essere d'aiuto per passare una vecchiaia serena e senza troppi acciacchi.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml una volta al giorno.

**Altri consigli**

– Assumere cibi che contengono magnesio.
– Evitare cibi industriali.
– Garantire una buona idratazione all'organismo con acqua, frutta e verdure.
– Fare quotidianamente una passeggiata di almeno mezz'ora.

## Memoria

Sembra che il magnesio aumenti la memoria e la concentrazione. È quindi indicato per gli studenti o per chi fa quotidianamente un lavoro prettamente cerebrale.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml una o due volte al giorno.

**Altri consigli**

– Si consiglia di non eccedere con le dosi, perché in alcuni soggetti l'esagerata euforia ed energia possono provocare attacchi di insonnia.

## Morsi di vipera

Nell'immaginario collettivo un morso di vipera è estremamente pericoloso e conduce alla morte. Per fortuna non è sempre così. Le vipere estremamente aggressive sono rarissime, le altre scappano se non viene fatto loro realmente del male. Se non si viene morsi in una zona particolarmente vitale, come per esempio il collo, non si corrono particolari rischi per almeno due ore.

Con un morso viene generalmente inoculato circa il 4-5% del veleno: una quantità poco pericolosa per un

adulto. Soltanto di fronte a situazioni di particolare pericolo per l'animale stesso la vipera può difendersi attaccando con altri morsi. Tuttavia, di norma se ne guarda bene, visto che il veleno è essenziale per la sua sopravvivenza. Nel 20% dei casi, addirittura, si verificano quelli che vengono definiti “morsi secchi”, cioè morsi senza inoculazione del veleno.

In seguito al morso si possono manifestare forti dolori brucianti, edema, eritemi e bolle. Dopo qualche ora può comparire una linfangite o un'adenopatia.

La mortalità in seguito ai morsi di vipera sembra bassissima. Sono state registrate più morti a causa del siero antivipera (attualmente fuori dal mercato italiano), che spesso provocava shock anafilattici.

Il cloruro di magnesio in alcuni casi si è dimostrato migliore del siero antivipera e privo di effetti collaterali.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– Se si conosce un medico in grado di effettuare le iniezioni di cloruro di magnesio bisogna chiamarlo con urgenza.
– Bere immediatamente 125 ml di soluzione e continuare ogni tre ore.

**Altri consigli**

– Anche se pensate di stare bene chiamate urgentemente i soccorsi.
– Applicare immediatamente dell'olio essenziale di lavanda sulla ferita.
– Non fatevi prendere dal panico.

– Per quanto possibile non camminare, per evitare di diffondere troppo velocemente il veleno in tutto il corpo. Non sostare in luoghi caldi, che provocano una vasodilatazione che favorirebbe la diffusione del veleno.
– Non applicate il laccio emostatico: potrebbe causare un'ischemia.
– Non utilizzate il ghiaccio per troppo tempo, onde evitare ustioni.

*Nei tempi passati, i cacciatori delle Alpi consideravano la lavanda un siero antivipera. Ne parla anche il famoso medico Jean Valnet, nel 1964: "[…] quando i loro cani vengono morsi da una vipera […] colgono la lavanda, la stropicciano e strofinano con essa i cani morsicati. Il veleno è immediatamente neutralizzato".*

## Sessualità

L'assunzione regolare di cloruro di magnesio sembra aumentare la libido e migliorare l'astenia sessuale o l'impotenza causata da stress. Il professor Delbet, tuttavia, afferma che può provocare un'eccitazione genitale eccessiva negli adolescenti. Quindi, non eccedere con le dosi in questa fascia d'età.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– 125 ml due volte al giorno.

## Tetano

Il tetano è una malattia molto grave causata da un batterio anaerobio, il clostridio del tetano. Le sue spore si trovano comunemente nel terreno, nelle feci di animali, nel letame e addirittura in alcuni casi (seppur rari) nell'eroina.

L'incubazione della malattia è estremamente variabile: da pochi giorni a tre settimane.

Il primo campanello d'allarme è il *trisma*: un blocco dei muscoli della mandibola seguito dall'irrigidimento del collo e dell'addome, sino a quando la paralisi diviene totale.

Il miglior modo per prevenire il tetano è pulire immediatamente la ferita con cloruro di magnesio o acqua ossigenata.

Sono stati riportati parecchi casi di tetania guariti in poche ore con la sola somministrazione di cloruro di magnesio per endovena.

**La cura con il cloruro di magnesio**

– Lavare la ferita con il cloruro di magnesio.
– Se è possibile aprire la bocca normalmente, bere 125 ml di soluzione ogni tre ore.
– Nei casi estremi far iniettare una soluzione endovenosa, lentamente, dal medico curante.

**Altri consigli**

– Pulire sempre una ferita con il cloruro di magnesio, in particolare se sporca di terra.
– Chiamare d'urgenza un medico in grado di fare iniezioni a base di cloruro di magnesio.

## Cloruro di magnesio e bellezza

## Acne

**Maschera astringente**

Miscelare in 2 cucchiai di argilla la soluzione di cloruro di magnesio, fino a formare un impasto morbido da poter applicare sul viso. Aggiungere 1 cucchiaino di olio di semi di girasole spremuto a freddo, 5 gocce di olio essenziale di lavanda e 5 di tea tree. Applicare sul viso e lasciar agire per mezz'ora circa. Sciacquare con acqua fredda.

**Crema rinfrescante**

Aggiungere al succo di carota e menta una piccola quantità di soluzione di cloruro di magnesio, glicerina, olio essenziale di limone e bergamotto. Miscelare bene e conservare in frigo. Utilizzare la crema due volte al giorno.

**Peeling contro l'acne**

Prendere della noce moscata tritata, aggiungere della polvere di cloruro di magnesio e del bicarbonato di sodio. Aggiungere alcune gocce di olio essenziale di tea tree e di limone. Effettuare un peeling con questo composto una volta a settimana.

**Tonico per l'acne e la pelle grassa**

In 250 ml d'acqua minerale aggiungere 1 cucchiaio di argilla verde e 1 cucchiaino di cloruro di magnesio. Agitare bene, lasciate riposare per tre ore, dopodiché adoperatelo al posto del tradizionale tonico.

**Latte alla cannella**

In 1 cucchiaio di latte intero crudo aggiungere un po' di polvere di cannella, 1 cucchiaino di cloruro di magnesio, 2 gocce di olio essenziale di lavanda. Miscelate e applicare sul viso. Lasciare agire tutta la notte e risciacquare l'indomani mattina.

## Capelli bianchi

Secondo le ricerche del prof. Delbet, il cloruro di magnesio favorisce il ritorno del colore originale (per quanto possibile) inscurendo i capelli bianchi. Ovviamente il processo è molto

lento e lungo.

### Spray al cloruro

Porre la soluzione di cloruro di magnesio in un piccolo contenitore spray. Spruzzare su tutta la capigliatura la mattina appena alzati, attendere 15 minuti e asciugare con il phon o, meglio, all'aria aperta.

### Lozione

Mettere a bollire pochi grammi di solfato di ferro nel vino rosso. A fine cottura aggiungere la polvere di cloruro di magnesio. Miscelare e passare con un pettine, o una spazzola, su tutta la capigliatura.

### Shampoo al cloruro di magnesio

Svuotare metà del contenuto di una confezione di shampoo neutro naturale e riempire con una soluzione al cloruro di magnesio. Agitare bene prima dell'uso e adoperatelo come di consueto avendo cura di lasciarlo agire alcuni minuti prima di procedere al risciacquo.

### Balsamo

Sciogliere a bagnomaria del burro di karité e di cacao e aggiungere 1-2 cucchiai di cloruro di magnesio. Amalgamare bene, applicare sui capelli dopo lo shampoo e lasciare agire per 15-20 minuti. Sciacquare abbondantemente.

## Macchie di vecchiaia

### Crema per eliminare le macchie

Aggiungere un cucchiaino di cloruro di magnesio e alcune gocce di olio essenziale di limone alla crema che utilizzate quotidianamente. Amalgamate bene e usatela più volte al giorno.

Quando si aggiunge della polvere di cloruro di magnesio a una crema questa tende a eliminare il suo contenuto di acqua: non c'è da preoccuparsi, è un fenomeno normale. Eliminare l'acqua in eccesso.

### Impacco per le mani

Versare una piccola quantità di acqua tiepida in una scodellina e aggiungere un cucchiaio di polvere di magnesio a cui avrete unito alcune gocce di olio essenziale di limone. Porre le mani a bagno per 15-20 minuti, quindi farle asciugare naturalmente.

### Maschera

Sbucciare un avocado ben maturo, aggiungere una piccola quantità di soluzione di cloruro di magnesio e amalgamare bene. Applicare su mani e unghie.

## Unghie fragili

### Impacco per unghie fragili

In una ciotolina versare una piccola quantità di olio di oliva e olio di ricino, il succo di un limone intero e un po' di soluzione di cloruro di magnesio. Girare bene con un cucchiaio di legno, in maniera tale che l'acqua e l'olio si emulsionino bene. Mettere a bagno le unghie per 15-20 minuti.

### Smalto rinforzante

Preparare un'emulsione aggiungendo una piccola quantità di cloruro di magnesio all'olio di oliva. Spennellare sulle unghie come se si trattasse del tradizionale smalto.

## Dopobarba naturali

### Dopobarba al cloruro di magnesio

Mettere a bagno un cucchiaio di semi di lino in 250 ml di acqua tiepida. La mattina seguente portare a ebollizione per alcuni minuti il composto. Aggiungere un cucchiaio di olio di borragine e frullare bene. Dopodiché aggiungere mezzo cucchiaio di soluzione di cloruro di magnesio e alcune gocce di olio essenziale di lavanda e limone. Filtrare tutto con una garza sterile o un apposito colino. Adoperatelo al posto del classico dopobarba.

### Dopobarba lenitivo e rinfrescante all'aloe e menta

Miscelare 250 ml di gel di aloe vera, un cucchiaio di acqua, mezzo cucchiaio di cloruro di magnesio e alcune gocce di olio essenziale di menta. Utilizzare dopo la rasatura.

## Gambe gonfie

### Bagno al cloruro di magnesio

Aggiungere nell'acqua della vasca da bagno (possibilmente tiepida o fredda) una tazza di polvere di cloruro di magnesio cui avrete aggiunto 5 gocce di olio essenziale di limone, 5 di cipresso, 3 di menta piperita e 5 di arancio. Agitare bene l'acqua e godetevi un bel bagno rinfrescante.

### Tonico

Riporre in frigorifero per alcune ore la soluzione di cloruro di magnesio miscelata con il succo di un limone intero. Adoperare all'occorrenza spruzzandolo direttamente sulle gambe.

### Compresse fredde

Imbibire delle compresse di garza sterile in acqua fresca a cui è stato aggiunto un cucchiaio di polvere di cloruro di magnesio, miscelato precedentemente con 3 gocce di olio essenziale di menta piperita, 3 di cipresso e 3 di arancio dolce. Applicare sull'intera gamba: si proverà un sollievo immediato.

### Emulsione oleosa per gambe gonfie

Aggiungere a 50 ml di olio di calendula mezza tazzina di soluzione di cloruro di magnesio, 10 gocce d'olio essenziale di cipresso, 10 di limone e 5 di arancio. Emulsionare molto bene il liquido con l'olio e applicate sulle gambe massaggiando dal basso verso l'alto.

### Pediluvio rinfrescante

Preparare un pediluvio rinfrescante versando in una bacinella con acqua, rigorosamente tiepida o fredda, un cucchiaio di polvere di cloruro di magnesio a cui sono state aggiunte 3-4 gocce d'olio essenziale di menta piperita.

## Scrub

### Scrub al cloruro di magnesio e cacao

Miscelare in parti uguali polvere di cloruro di magnesio, bicarbonato e cacao e riporre in un barattolo di vetro scuro a chiusura ermetica. Utilizzare una volta a settimana prendendone una piccola quantità e aggiungendo alcune gocce d'acqua. Ottimo sia per il viso che per il corpo.

### Scrub al magnesio e albicocca

Emulsionare del burro di karité con della polvere di nocciolo d'albicocca e cloruro di magnesio.

Conservare in un vecchio barattolo per la crema corpo. Effettuare lo scrub una volta a settimana dopo il bagno o la doccia.

### Scrub alle mandorle e magnesio

Polverizzare delle mandorle con la buccia, aggiungere alla polvere ottenuta dello zucchero di canna grezzo, cloruro di magnesio e olio di oliva. Ottimo per il viso.

### Scrub al miele

Amalgamare della polvere di cloruro di magnesio in un cucchiaio di miele e yogurt. Applicare sulla pelle ed effettuare lo scrub.

### Scrub allo zenzero

Miscelare a un cucchiaio di polvere di cloruro di magnesio un cucchiaio di argilla, mezzo di zenzero freschissimo appena grattugiato, due cucchiai di olio d'oliva e 2 gocce d'olio

essenziale di lavanda.

### Scrub alla cannella

Amalgamare tre cucchiai di semola di grano duro, un cucchiaio di cloruro di magnesio, un po' di olio di mandorle dolci e una manciata di cannella tritata grossolanamente. Effettuare uno scrub a viso e corpo.

### Scrub per i piedi

Aggiungere a dei microgranuli di pomice un cucchiaio di cloruro di magnesio e 2 gocce di olio di geranio e 2 di lavanda. Sfregare i talloni dopo il pediluvio: otterrete subito un effetto profumatissimo e benefico.

## Pelle matura

### Crema antirughe

Fare sciogliere a bagnomaria 15 g di cera d'api, mescolando continuamente. Aggiungere 110 ml di olio d'oliva e 20 ml di olio di jojoba. Miscelare bene e togliere dal fuoco per far raffreddare.

Incorporare 50 g di miele vergine integrale e mescolare nuovamente. Aggiungere 1 cucchiaio di cloruro di magnesio e attendere un'oretta. In quest'arco di tempo il cloruro di magnesio farà uscire tutta l'acqua contenuta nella crema.

Eliminare l'acqua, quindi aggiungere alcune gocce di olio essenziale di lavanda, limone e cipresso. Mescolare con cura e mettere la crema ottenuta in un vasetto di vetro. Conservare al riparo da luce, calore e umidità.

### Tonico rinfrescante

Sciogliere un cucchiaio di argilla caolino e uno di cloruro di magnesio in 250 ml d'acqua.

Versare in un contenitore adatto e agitare bene. Adoperare al posto del tradizionale tonico.

**CURIOSITÀ**

*Il caolino si chiama così perché fu scoperto per la prima volta in Cina, nella collina di Kaoliang.*

*La peculiarità dell'argilla è di "incollare" lo strato corneo della pelle, esfoliandola in maniera naturale. Dopo aver eliminato le cellule morte, la pelle appare in modo evidente più liscia e morbida.*

### Maschera antirughe

Miscelare un cucchiaio di olio di avocado, due-tre cucchiai di argilla caolino e un bicchierino

contente la soluzione al cloruro di magnesio (33 g per litro d'acqua). Miscelare bene e aggiungere 3 gocce d'olio essenziale di limone, 3 di lavanda e 3 di arancio dolce.

Applicare sul viso, lasciare agire per una mezz'ora circa, quindi sciacquare bene con acqua tiepida.

**APPROFONDIMENTO**

*L'olio di avocado è uno degli oli più nutrienti. È senz'altro il più indicato per pelli mature: se usato regolarmente elimina le rughe d'espressione. Rende immediatamente la cute più luminosa ed è ottimo sulla pelle che ha perso tono. Contiene una buona percentuale di vita-mina E.*

## Capelli grassi

### Shampoo all'argilla

Preparare un impasto di argilla e soluzione di cloruro di magnesio fino a ottenere una crema morbida, facilmente spalmabile sui capelli. Aggiungere alcune gocce di olio essenziale di tea tree, rosmarino, salvia e lavanda. Utilizzare il composto in sostituzione del normale shampoo e lasciare agire una decina di minuti: vedrete subito la differenza!

### Shampoo alla bardana

Preparare un infuso molto concentrato di radice di bardana. Aggiungere mezzo bicchiere di soluzione di cloruro di magnesio e succo di credo.

Applicare su tutta la lunghezza dei capelli, lasciando agire alcuni minuti. Procedere successivamente al risciacquo.

### Shampoo alla salvia

Centrifugare alcune manciate di salvia appena raccolta, aggiungere un po' di soluzione di cloruro di magnesio, un po' di limone e aceto. Applicare sui capelli. Lasciare agire per qualche minuto prima di procedere al risciacquo.

### Lozione per capelli grassi

Versare un cucchiaio di henné neutro in 500 ml di soluzione al cloruro di magnesio. Agitare bene, lasciare riposare per mezza giornata il liquido ottenuto e poi aggiungervi alcune gocce di olio essenziale di salvia, timo e cedro. Spruzzare su tutta la capigliatura mezz'ora prima del tradizionale lavaggio.

**CURIOSITÀ**

**BIRRA AL POSTO DELLA SPUMA**

*Sembra che la spuma tenda a peggiorare notevolmente il problema dei capelli grassi. Utilizzate la birra fresca per fissare la piega, si dice che sia un rimedio naturale formidabile.*

**Tonico per capelli grassi**

Miscelare un cucchiaio di succo di radice di zenzero e 1 di soluzione di cloruro di magnesio e applicare sul cuoio capelluto uno o due giorni a settimana. Asciugare, se necessario, con un phon tiepido dopo l'applicazione.

**CONSIGLI**

1) *Il caldo eccessivo aumenta la produzione di sebo, quindi evitate di lavare i capelli con acqua troppo calda e di asciugarli con il phon ad alta temperatura.*

2) *Non massaggiare troppo il cuoio capelluto durante lo shampoo: in questo modo le ghiandole sebacee sono iperstimolate a produrre sebo.*

3) *Per lo stesso motivo, evitare di pettinare troppo i capelli.*

4) *Può sembrare un paradosso, ma l'utilizzo di shampoo sgrassanti provoca l'eccessiva produzione di sebo.*

5) *In molte donne la pillola anticoncezionale favorisce il problema dei capelli grassi.*

# Animali e giardino

## Piante e cloruro di magnesio

Anche nel mondo vegetale il magnesio è un minerale essenziale. Esso rappresenta il nucleo centrale della clorofilla. Senza il magnesio molte funzioni necessarie allo sviluppo e alla crescita della pianta stessa, come per esempio la fotosintesi, sarebbero pressoché impossibili: è in grado di attivare funzioni enzimatiche, regolare la pressione osmotica e formare macroelementi quali zuccheri, proteine e vitamine.

Nelle piante d'appartamento è abbastanza facile notare la carenza di questo minerale: quando viene a mancare le foglie assumono un colore spento o giallognolo, e i fiori divengono meno profumati. La carenza di magnesio in una pianta determina generalmente anche quella di ferro.

## Cloruro di magnesio nell'orto

Come accennato, il magnesio, oltre a essere un elemento essenziale per il benessere delle piante d'appartamento, lo è anche per quelle da frutto e gli ortaggi.

Chi ha la fortuna di possedere un piccolo orto da coltivare, può aggiungere una soluzione di cloruro di magnesio durante l'innaffiatura. Questo non solo farà sì che le piante siano più resistenti e meno suscettibili agli attacchi esterni, ma consentirà anche di produrre alimenti già ricchi di cloruro di magnesio, che ci permetteranno di assumere in modo naturale questa preziosa sostanza, anziché integrarla artificialmente. Come accennato nelle prime pagine di questo volume, infatti, la carenza magnesiaca è dovuta all'industrializzazione dei processi di coltura e produzione.

## Soluzione a base di cloruro di magnesio per orto e giardino

Versare 100 g di polvere di cloruro di magnesio in 100 litri d'acqua (o diverse dosi in rapporto) e procedere alla tradizionale annaffiatura.

## Curare cani e gatti con il cloruro di magnesio

Anche i cani e i gatti, come noi, sembrano aver particolarmente bisogno di questo importante minerale.

La dose massima giornaliera (totale) per un cane è di circa 125 ml ogni 5 kg di peso corporeo, mentre per un gatto è di circa 15 ml (10 ml se è ancora piccolo, 20 ml se è già adulto). Si somministra il cloruro di magnesio ogni sei-otto ore, salvo eccezioni.

### Ferite e graffi

Preparare un infuso di calendula in cui verserete mezzo cucchiaino di polvere di cloruro di magnesio. Fasciare poco dopo la zona interessata per evitare che l'animale elimini il composto leccandosi con la lingua.

### Vermi intestinali

Una dose di cloruro di magnesio (da 20 a 150 ml, a seconda della taglia dell'animale) ogni sei ore, per una settimana.

### Cimurro

È una sorta di poliomielite canina. Come per quella umana, il cloruro di magnesio sembra agire bene e velocemente. Se sospettate che il vostro cane abbia contratto il cimurro, somministrategli una dose ogni tre ore il primo giorno, secondo la sua taglia, per poi diradare la frequenza nei giorni successivi. In ogni caso è bene consultare il veterinario.

### Tifo o gastroenterite del gatto

Il tifo del gatto è causato dal *Parvovirus*. È possibile curare anche con farmaci tradizionali un gatto adulto, mentre un gatto giovane ha poche possibilità di sopravvivenza. La malattia è caratterizzata da vomito, diarrea, dolore addominale, febbre e anoressia.

La terapia magnesiaca è costituita da un cucchiaino da caffè ogni tre ore già dai primi sintomi.

**Spine sotto le zampe**

Preparare un impasto di argilla, soluzione di cloruro di magnesio e alcune gocce di olio essenziale di lavanda da applicare direttamente sulla zona colpita. Coprite bene con una garza sterile.

**Congiuntivite**

Pulire gli occhi del vostro animale con una soluzione al 16% di cloruro di magnesio diluito in un infuso di camomilla.

**Colpo di calore**

Anche ai nostri amici animali può capitare di subire un colpo di calore, soprattutto se non si trovano nel loro ambiente. Diluire 1 cucchiaino di polvere di cloruro in un bicchiere d'acqua e somministratene piccole quantità ogni 15-20 minuti.

**Dermatosi**

Applicare localmente una miscela a base di polvere di cloruro di magnesio, acqua, olio essenziale di lavanda e geranio. Gli oli essenziali vanno applicati prima sulla polvere di cloruro e poi nell'acqua, altrimenti non si miscelano bene.

**Zecche**

Frizionare bene il pelo del cane o del gatto con acqua, aceto e polvere di cloruro a cui saranno state miscelate alcune gocce di oli essenziali di eucalipto, timo, lavanda e geranio.

**Pulci**

Versate in un contenitore spray da 250 ml la soluzione magnesiaca e un cucchiaino di argilla a cui avrete aggiunto oli essenziali di lavanda ed eucalipto o pino.

**Ascessi**

Preparare un impacco a base di argilla, soluzione di cloruro di magnesio e olio essenziale di lavanda. Imbibite una garza sterile e applicare localmente. Cambiare la medicazione ogni tre-quattro ore.

**Piccole fratture**

È possibile accelerare la guarigione fasciando e applicando sulla zona colpita un cataplasma preparato con argilla, decotto di equiseto e polvere di cloruro di magnesio. Fasciare bene e

rinnovare il cataplasma due-tre volte al giorno. È possibile anche somministrare per via orale la soluzione magnesiaca insieme al decotto di equiseto, due volte al giorno.

## Cloruro di magnesio in cucina

Preparare piatti a base di cloruro di magnesio è un ottimo modo per integrare con l'alimentazione questo indispensabile elemento.

Riportiamo qui alcune semplici ricette casalinghe per una dieta salutare.

## Tofu fatto in casa

**Ingredienti:**

– 550 g di fagioli di soia;
– 4 litri di acqua;
– un cucchiaio di nigari preparato in casa (*vedi ricetta a pag. 31*).

**Procedimento:**

Mettere la soia a bagno per 12 ore (se la preparazione viene fatta nei mesi estivi dimezzare il tempo di ammollo). Terminato il tempo, frullare la soia sgocciolata con una piccola quantità di acqua fino a ridurla in purea. Nel frattempo mettere una grossa pentola sul fuoco con i 4 litri di acqua. Non appena inizia a bollire versare la purea di fagioli.

Far bollire per alcuni minuti a fuoco moderato. A termine cottura filtrare il tutto e portare nuovamente a ebollizione il liquido ricavato per altri 10 minuti.

Intanto versare il cucchiaio di cloruro di magnesio (nigari) in una tazza contenente acqua tiepida. In un'altra pentola versare il miscuglio ottenuto, che sarà il caglio, e mescolare bene.

Aggiungere, quindi, il latte di soia bollito senza mescolare e lasciare riposare alcuni minuti. Arrivati a questo punto è ora di dividere la parte solida (quella che si è cagliata) da quella liquida: per fare questo è sufficiente adoperare una normalissima schiumarola.

Munirsi di un colino di medie dimensioni (meglio se in legno), coprire con un telo di lino o uno strofinaccio a trama fine e versarvi la cagliata ottenuta. Ricoprire con lo stesso telo e successivamente con un coperchio di legno che possa pressare bene il tutto. Lasciare sgocciolare il tofu per circa mezz'ora o fino a quando si otterrà la consistenza desiderata. Sollevare con attenzione e porre in un'insalatiera di coccio con dell'acqua fredda e lasciare riposare per 15 minuti.

Passati i 15 minuti, togliere il tofu dall'acqua: adesso è pronto per essere gustato.

Se non s'intende consumarlo subito, conservarlo per alcuni giorni in acqua, in un barattolo chiuso.

## Ricotta di mandorle

**Ingredienti:**

– 400 g di mandorle;
– 2 g di nigari fatto in casa;

**Procedimento:**

Frullare le mandorle con un po' d'acqua e lasciare riposar il composto ottenuto per circa 24 ore. Terminato il tempo di riposo versare il tutto in un panno di lino e porre al di sotto un recipiente per ricavare il latte di mandorle. Aggiungere quindi il nigari e mescolare.

La dose di nigari è per circa 200-250 ml di latte ottenuto. Cuocere il liquido ottenuto a bagnomaria per circa 1 ora. A termine cottura, lasciare riposare la ricottina ottenuta per un paio d'ore, dopodiché porla in un panno per eliminare l'eventuale acqua in eccesso.

Può essere adoperata per accompagnare piatti a base di pesce o altro, secondo i propri gusti.

## Paneer

Il paneer è il tipico formaggio indiano. È delicato e al tempo stesso nutriente. Normalmente si utilizza senza sale, ma se lo si desidera se ne può aggiungere una piccola quantità al latte.

**Ingredienti:**

– 1 litro di latte intero crudo;
– 1 cucchiaio di nigari fatto in casa;

**Procedimento:**

scaldare il latte in una pentola. Non appena arriva a ebollizione spegnere il fuoco e aggiungere il nigari. Mescolare bene sino a quando il latte non si coaguli (di norma ci vogliono circa 3-4 minuti). Lasciare intiepidire bene e procedere quindi alla filtratura con un telo di lino.

Potete consumarlo subito, oppure conservarlo sott'olio tagliato a dadini nel seguente modo: lasciarlo sempre nella garza o nel telo di lino in cui lo avete filtrato e pressare bene con un tagliere di legno o con altro oggetto pesante per circa 2-3 ore. Tagliare a dadini e porre in un vasetto a chiusura ermetica con l'olio, un trito di erbe aromatiche e aglio.

## Pane fatto in casa

**Ingredienti:**

– 400 g di farina integrale;
– 2 cucchiai di olio extravergine di oliva;
– 380 ml di acqua tiepida;
– 1 cucchiaio di sale;

– 1 cucchiaio di nigari.

**Procedimento:**

impastare la farina con un po' d'acqua, il sale, il nigari, il lievito e l'olio. Lavorare bene per alcuni minuti sino a formare una palla morbida ed elastica.

Riporre in una grossa ciotola in terracotta e coprire con una calda coperta per alcune ore.

Al termine della lievitazione, eseguire al centro un taglio a croce e porre a cuocere in forno a 200° C per circa 40 minuti.

L'ideale per mantenerne inalterate le proprietà nutritive è cuocere il pane in un forno a legna.

# Bibliografia

Neveu A., *Comment prévenir et guérir la poliomyélite - Traitement cytophylactique des maladies infectieuses par le chlorure de magnésium*, Editions Dangles, Paris 1968[5].

Muller M. F., *Le chlorure de magnésium*, Editions Jouvence 1998 (edizione italiana *Un rimedio-miracolo. Il cloruro di magnesio*, Edizioni l'Età dell'Acquario, Torino 2006).

Vergini R., *Curarsi con il magnesio*, Red Edizioni, Milano 2003.

Del Principe S. e Mondo L., *Oli essenziali. Gli aromi della salute*, Giunti Demetra, Firenze 2001 (nuova edizione 2009).

Del Principe S. e Mondo L., *Massaggi con gli Oli Essenziali*, Giunti Demetra, Firenze 2008.

Mondo L. e Del Principe S., *Tisane. Per rimediare ai disturbi di tutti i giorni e sorridere alla salute*, Gribaudo, Cuneo 2003.

Mondo L. e Del Principe S., *I rimedi della nonna*, Edizioni FAG, Milano 2008.

# Sitografia


http://www.mgwater.com/ (inglese);

http://lib.bioinfo.pl/ (inglese);

http://www.connecticutcenterforhealth.com/ (inglese);

http://www.sante.gouv.fr/adm/dagpb/bo/2000/00-13/a0130950.htm (francese);

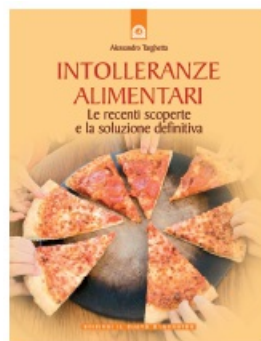
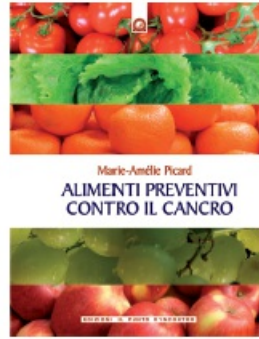
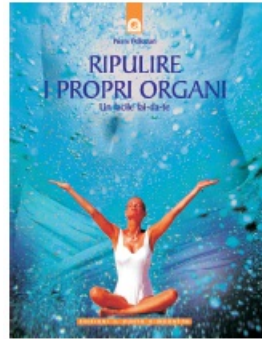
http://www.thecompounder.com/otherfibromyalgia.php (inglese);

http://www.medinews.it (italiano);

http://www.naturalia.net (italiano).

# Nota sugli autori

**Luigi Mondo** è giornalista, scrittore, esperto di medicine naturali. Studia e compie ricerche indipendenti sulle medicine naturali da oltre venticinque anni. Collabora con diverse riviste e testate giornalistiche.

**Stefania Del Principe** è giornalista, scrittrice, ricercatrice esperta in medicine naturali, estetista specializzata in tecniche complementari legate alla medicina naturale.

**Le nostre collane**:

NUOVE FRONTIERE DEL PENSIERO

NARRATIVA

SAGGEZZA PELLEROSSA

SEMI DI LUCE, libri per i nostri figli

EDUCATORI E GENITORI

SALUTE E BENESSERE

DIVINAZIONE E GIOCHI

UOMINI E SPIRITUALITÀ

ORIGINI ED ESPERIENZE

Potete richiedere il catalogo gratuito delle nostre pubblicazioni: